ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№20 (286) ОКТЯБРЬ 2013

10 лет вместе с вами!



Осенняя пора!
Очей очарованье...

16+

4 607038 590259 13041

ПИСЬМО В НОМЕР

Закаляйтесь с осени!

Как же красива золотая осень! Но это еще и отличное время для укрепления иммунитета. Все знают: чтобы не болеть, надо закаляться. А как именно? Вопрос для меня важный, потому что я забочусь о здоровье внучки. Ответы нахожу в любимой газете, и они очень простые. Не обязательно обливаться ледяной водой. Не каждому такие процедуры под силу. Надо хотя бы как можно чаще бывать на свежем воздухе и больше двигаться. Летом наша Катенька ездила с родителями на море, потом мы с ней были на даче. И вот настали трудовые будни. Причем не только для взрослых и школьников. В подготовительной группе детского сада, куда ходит Катя, стало больше занятий и меньше прогулок, игр. Да еще кружки вечерами дважды в неделю. Согласитесь: образ жизни резко изменился. А это стресс для организма! Если ничего не предпринимать, то первая же вирусная инфекция не обойдет ребенка стороной. Поэтому все свободное время я стараюсь гулять с Катей. Мы ходим в парк, собираем листья и желуди для поделок. Если оказываемся возле детской площадки, где есть лесенки и другие спортивные забавы, всегда разрешаю внучке там поиграть. А вечером обливаем ножки водой. Это тоже закаливание! Хочу, чтобы в следующем году девочка пошла в школу здоровой.

Чижова Т.Н., г. Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Чем добрее человек, тем меньше у него возникает проблем со здоровьем.

Чернова Татьяна Алаксандровна, г. Астрахань



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не успела начаться осень, как некоторые уже заболели, подхватили вирусную инфекцию. Не то чтобы идет эпидемия. Это скорее проверка на прочность: смогут ли ослабленные люди продержаться зимой? Ведь вдобавок к морозам и хмурым дням к нам наверняка снова пожалует грипп. Многое зависит от самого человека. Укреплять организм надо прямо сейчас, пока еще показывается солнышко, ярко синеет небо, радуют глаз разноцветные листочки. Ведь летом многие из нас отдыхали. Дачные работы для кого-то – тоже своеобразный отдых, смена деятельности. Целый день в движении на свежем воздухе, на солнце. А сейчас и образ жизни, и погода, и настроение резко меняются. И хотя на столе еще много «живых» витаминов, организм от такого стресса тут же сдается перед вредными микробами. Поэтому если вы живете в городе, надо больше гулять, чаще ездить за город, на ту же дачу, даже если все дела там уже переделаны. Просто чтобы отдохнуть и полюбоваться золотой осенью. Так организм тоже закаляется. В такую пору настроение у многих философское, и это заметно по вашим письмам. Они – о доброте и смысле жизни, о любви к природе и близким, а порой и к далеко живущим, но ставшим родными людям. Особенно много таких писем в рубрике «Хороший пример». Есть там даже стихи. И каждый из вас по примеру наших активных читателей может стать нужным, приносить пользу, наполнить свою жизнь смыслом. Возможно, прямо сейчас кому-то необходимы ваши добрые советы, рецепты, опыт лечения и сердечные слова. Пишите письма в любимую газету и друг другу, не оставайтесь равнодушными к просьбам о помощи. Так тоже можно стать здоровее и счастливее!

И не забудьте подписаться на «Лечебные письма»: подписная кампания на 2014 год в самом разгаре!

Главный редактор О. Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **21 ОКТЯБРЯ**

Сердечно благодарен отзывчивым читателям, а также работникам газеты за то, что напечатали мою просьбу о помощи в лечении заболевания крови. Даже не ожидал, что получу столько писем из разных концов страны. В них были и советы, и рецепты. До настоящего времени еще получаю ваши письма. Ответить всем не могу по состоянию здоровья. Но благодарю каждого, кто мне писал, звонил. Выношу огромную благодарность Васильевой В.Н. из Нижнего Новгорода, Тарасовой Л.В. из Свердловской области, Туровой Е.И. из Очера Пермского края, Исаченко М. из Дубровки Псковской области и всем остальным. Спасибо за ваши добрые пожелания, за то, что не остались равнодушными. Спасибо и тем, кто пишет в газету, за рецепты и внимание к больным. Много хороших людей на свете. Дай Бог вам доброго здоровья, счастья и всех благ!

Адрес: Шаталину Ивану Алексеевичу, 606213, Нижегородская обл., г. Лысково, ул. Мичурина, д. 101, кв. 8

Мое письмо напечатали в «Клубе одиноких сердец» в прошлом году. Я нашла свое долгожданное счастье! Вот уже скоро будет год. Молодые-то найдут себе пару, а вот нам, пожилым, так нужно общение! Потому что одному человеку очень плохо. Сама убедилась в том, как много у нас одиноких пожилых людей. Только мне одной звонили человек 30, а может, даже больше. Некоторые приезжали. Счастья вам всем и любви, не будьте одинокими!

Адрес: Соловьевой Л.М., 188297, Ленинградская обл., Лужский р-н, п/о Рель, д. Ставотино

В «Лечебных письмах» №7 напечатали мою просьбу о помощи в лечении болезней сердца, сосудов и других недугов. После этого пришло много писем с советами и рецептами. Огромное спасибо людям за отзывчивость, доброту, понимание. Всем ответить нет возможности, поэтому хочу поблагодарить читателей через газету. Очень благодарна Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга за подробную информацию о моих болезнях и большое количество рецептов. Я нашла для себя нужные! Также большое спасибо Даниловой М.М. и Градиной А.В. из Москвы, Наместниковой Л.Т. из Рязанской области, Филимоновой из Волгоградской области, Самчук из Астрахани, Данько Н.М. из Украины, Емельянову А.З. из Ижевска, Ткачевой Р.Г. из Краснодарского края, Максимову С.Н. из Хабаровска, Гаврась из Львова. Всем низкий поклон, здоровья и благополучия!

Адрес: Сидоровой Зое Константиновне, 453264, Башкортостан, г. Салават, ул. Островского, д. 4, кв. 173

От всей души благодарю читателей этой прекрасной газеты за доброту, отзывчивость и милосердие. За то, что в самую трудную минуту вы протягиваете руку помощи и не оставляете людей в беде. Спасибо вам, мои дорогие, за то, что вы есть! Когда живешь в обществе, где так часто проявляют цинизм, неуважение, теряешь веру в людей. А наша газета – наглядный пример того, что еще остались добрые люди, неравнодушные к чужому горю. Это как-то обнадеживает и радует.

Адрес: Лелюх Елене Витальевне, 236011, г. Калининград, ул. Батальная, д. 71, кв. 47

Читая «Лечебные письма», радуюсь успехам других. Многие больные благодаря любимой газете и народным средствам лечения улучшили свое самочувствие. И я тоже живу по советам «Лечебных писем». Это моя настольная книга здоровья, мой справочник по народным рецептам. Особенно нравятся рубрики «Еда – лекарство», «Хороший пример», «Моя методика», «Клуб одиноких сердец», «По вашим письмам», «Поговорим при свечах». Если мне нездоровится, то сразу открываю свои общие тетради – каталоги рецептов «Лечебных писем». К врачам обращаюсь 1-2 раза в год, а иногда и 1 раз в 2 года. А в остальных случаях помогает наша содержательная, умная, такая ценная газета-справочник. Минувшим летом ей исполнилось уже 10 лет. И за эти годы «Лечебные письма» помогли миллионам людей, в том числе и старикам, и детям. Желаю всем читателям и коллективу бодрости, крепкого здоровья, счастья и грандиозных творческих успехов!

Адрес: Муханову Максату Мухановичу, 160902, Казахстан, Южно-Казахстанская обл., г. Сарыагаш, ул. Ахметова, д. 39



ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ!

Есть больные, которые навсегда останутся инвалидами лишь потому, что они недооценивают собственные возможности. Только признай себя инвалидом – тут же им станешь!

Один мой знакомый несколько лет лечил суставы. Когда становилось совсем плохо, принимал лекарства, использовал аптечные растирки. И все, больше ничего не делал для улучшения здоровья. Вел привычную жизнь, даже иногда выпивал. И вот он решил оформить инвалидность. Все равно скоро на пенсию, а так хоть льготы какие-то будут… Начал ходить по врачам, собирать справки – дело нелегкое. И однажды прямо в поликлинике ему стало очень плохо. Он попал в больницу. Оказалось, что инфекция, из-за которой болели суставы, перекинулась на сердце. Хотя раньше сердце его вообще не беспокоило. В итоге человек записался в сердечники. Инвалидность так и не получил, но самочувствие резко ухудшилось. Сейчас очень бережет себя, вредные привычки бросил. Боится сделать лишний шаг, а выглядит и правда как инвалид. Я считаю, все потому, что он допустил такую мысль! Вот другой пример. Хорошо известный читателям «Лечебных писем» Валентин Иванович Дикуль вырос без родителей, жил в детских домах и стал воздушным гимнастом в цирке. Однажды, когда он исполнял свой номер на высоте 13 метров, страховка оборвалась. Гимнаст упал и получил много серьезных переломов, в том числе позвоночника, плюс черепно-мозговую травму. Вышел из больницы только через 8 месяцев с инвалидностью первой группы. Но признать себя инвалидом не захотел. Еще в больнице он стал тренироваться. Растягивал резиновый жгут, потом поднимал разные предметы, несмотря на боль в позвоночнике и сильную усталость. Еще изучал медицинскую литературу о позвоночнике. Верил, что все-таки встанет на ноги. Доктора просили его поберечь силы. Говорили, что ходить он все равно не будет. Но нет! Валентин Дикуль продолжал заниматься и через несколько лет смог ходить. Люди, прикованные к инвалидным креслам, их родственники стали умолять его о помощи. Вот что он однажды им ответил: «Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успеха. Даже если мое оборудование было бы из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности». Вера в себя, упорный труд, желание стать здоровым и счастливым творят чудеса. Ведь природа создала человеческий организм сильным, выносливым. Мы даже не знаем всех его возможностей. Поэтому человек способен совершить невозможное. А если признать свое поражение перед болезнью и переложить ответственность только на врачей, то никакие льготы не вернут вам силы и радость жизни. Инвалидом быть нелегко, особенно сейчас в нашем обществе, где выживает сильнейший. Поверьте в себя и боритесь, не опускайте руки!

Коломейцев А.К.,
г. Нижний Новгород

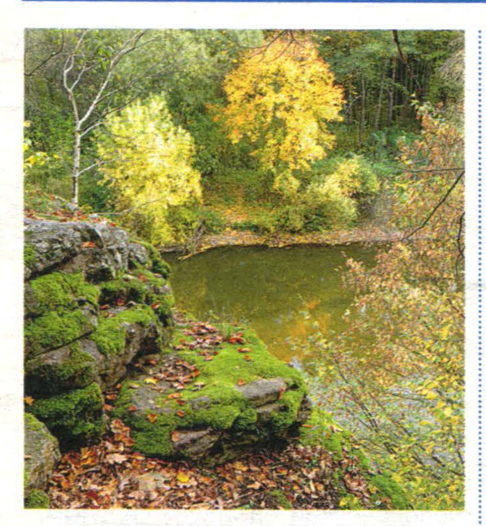
ДОБРАЯ ПАМЯТЬ

Недавно читательница Т.М. Артемова из Московской области напомнила нам о замечательном празднике – Дне учителя. В России его отмечают 5 октября. Думаю, еще не поздно присоединиться к поздравлениям и рассказать вам одну удивительную историю.

Письмо Т.М. Артемовой послужило для меня хорошим примером. Не зря его напечатали в рубрике с таким названием! Прочитав очередной выпуск газеты, я тоже вспомнила первую учительницу – Татьяну Владимировну Степанову. Позвонила своей школьной подруге, с которой еще не потеряна связь, и мы решили попытаться разыскать Татьяну Владимировну. Чудом нам удалось найти ее телефон, хотя прошло без малого 40 лет. И чудом этот номер не изменился. Нам вежливо ответила пожилая женщина. Как же она обрадовалась, когда узнала, что звоним мы, ее ученицы! И вот мы втроем сидим в ее маленькой квартирке, пьем чай и вспоминаем школьные годы. Татьяна Владимировна давно на пенсии, ей 76 лет. Держится бодро, хотя у нее была серьезная операция на сердце. И память отличная – до сих пор помнит многих ребят из нашего класса! Как такое возможно?! Мы тоже помним ее доброту, терпение, интересные уроки. Говорят, что труд педагога неблагодарный, но это не так. Дети никогда не забывают искреннюю доброту, сердечность. Хорошо, если ребенку повезло с первым учителем, как нам! В школу мы ходили с удовольствием. Конечно, не было таких нагрузок, как теперь. У меня уже внучка школьница, и я знаю, что сейчас детей слишком рано подвергают тяжелым нагрузкам, как интеллектуальным, так и физическим. В первую очередь перегружаются зрение, позвоночник, нервная система. Весь организм страдает от кислородного голодания. В результате даже физически крепкие дети приобретают тяжелые болезни с юных лет. У некоторых к выпускному классу нервная энергия настолько истощена, что они уже не в состоянии переносить серьезные умственные нагрузки. А если еще не везет с учителями, то психическое здоровье вообще оставляет желать лучшего. Ведь часто бывает, что человек на самом деле не любит детей, а идет работать в школу. Как же нам повезло! Татьяна Владимировна никогда не повышала голос, но все ее слушались. Да и зачем кричать, если на уроке детям интересно? Никому она не говорила обидных слов, но даже отпетые сорванцы вели себя пристойно. Помню наши короткие «разминки» – веселую гимнастику посреди урока, чтобы детки не уставали сидеть. И многое, многое другое! Уходя из гостей, мы с подругой оставили Татьяне Владимировне свои номера телефонов. Просили звонить, если что понадобится. И вот через пару дней – звонок: «Спасибо вам, мои девочки, за то, что пришли. С вами я помолодела лет на тридцать, уже два дня ничего не болит». Вот такие чудеса… Среди читателей газеты тоже есть те, кто имеет отношение к празднику, Дню учителя. Желаю вам здоровья, долголетия! И чтобы бывшие ученики не забывали вас, чтобы вы никогда не чувствовали себя одинокими!

Муромцева В.И., г. Москва





КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ОБОСТРЕНИЕ ЯЗВЫ

Первый раз язва желудка появилась у меня еще в студенческие годы. На пятом курсе перенервничал перед последней сессией, ел как и что ни попадя. Одним словом – сдал последний экзамен и сразу попал в больницу с открывшимся желудочным кровотечением, даже на вручении дипломов не был. С тех пор язва периодически давала о себе знать, и я как-то привык, что осенью или весной нужно ждать обострения. Четыре года назад обострение было очень сильным, опять попал в больницу. И там встретился с очень хорошим доктором, который мне и сказал: «Никакой неотвратимости в обострениях нет, по большей части все зависит от тебя, а не от календаря». Почему именно осенью и весной язва так активно себя проявляет? В это время больше стрессов – осенью включаешься в работу, весной от нее устаешь. Длинные ночи и недостаток света, промозглая погода тоже не прибавляют настроения. Плюс меняется питание. Как начинает холодать, ешь больше и не всегда правильно. Наконец, всякие простуды, которые одолевают осенью и весной, вносят свой вклад. Они тоже являются ударом по желудку, особенно если лечить их таблетками. После того последнего раза в больнице я пересмотрел свой образ жизни, подправил по мелочам. Но результат не заставил себя ждать – вот уже 3 года живу без обострений. Что я сделал?

- Постарался сделать так, чтобы режим питания был одинаковым на протяжении всего года, без осеннего обжорства и весеннего голодания. Ем 5 раз в день, каждые 3 часа, но небольшими порциями. На работу ношу пластиковые контейнеры с нормальной домашней едой, никаких перекусов и столовских зажаренных котлет и плавающего в жире мяса с майонезом.
- Отварные и тушеные овощи – круглый год, свежие – по сезону. Консервы, маринады и майонезные салаты исключил. Острого ем понемногу, но пряные травы добавляю во все блюда, они полезны.
- В рисковые сезоны берегу свои нервы. Это самое сложное, если привык работать на износ.
- Освоил аутотренинги, целебные настрои – это не так сложно, зато близкие говорят, что я теперь стал спокоен, как удав.
- Если случаются какие-то боли – головные, мышечные – вместо обезболивающих и противовоспалительных таблеток использую самомассаж и настои трав.
- Наконец, стараюсь не сидеть на месте, больше двигаться, гулять, радоваться и солнечному дню, и дождливому. Оптимизм – лучший лекарь и самая надежная профилактика.

Не нужно воспринимать осень как неотвратимое время осложнения всяких болячек. Надо просто сделать все, чтобы их не подпустить к себе.

Ларинов Д.В., г. Колпино

ГРУЗДЬ – ЦЕЛЕБНЫЙ ДЕЛИКАТЕС

Я не большая поклонница грибов, и хотя выросла среди лесов, с детства особенно их не любила. Есть одно исключение – белый груздь. Вот ради этого грибочка я готова и в лес сходить, и потом с его засолкой повозиться. Потому что ничего нет вкуснее хрустящих груздей в ароматном рассоле. А сколько в нем пользы! Он питателен, как мясо, богат витаминами, которые по большей части сохраняются и после вымачивания и засолки. Но самое главное – этот гриб помогает тем, у кого есть проблемы с легкими. Даже медики говорят, что этот гриб нужно есть тем, кто перенес туберкулез или страдает от эмфиземы.

Но не только в пищу можно использовать грузди. Во всяком случае, от моей прабабушки мне досталось 2 необычных рецепта наружного применения этих воистину царских грибочков. Так что из полного лукошка я выбираю несколько груздей и готовлю из них целебные снадобья.

- *Хотя пластинчатые грибы никогда не сушат, бабушка готовила из груздей порошок. Несколько крупных груздей нужно промыть, обсушить полотенцем, нарезать на равные кусочки и высушить в слабо нагретой открытой духовке, пока они не начнут крошиться. Растереть их прямо руками. Этим порошком присыпать ранки и язвочки на коже, они заживают быстрее, не нагнаиваются.*
- *Большой груздь разрезать на четвертинки, уложить в поллитровую банку и залить водкой. Через 3 недели будет готова целебная настойка, которой можно смазывать больные суставы, протирать зудящую кожу.*

И еще с помощью соленых груздей у нас выводят бородавки. Нужно приложить к коже небольшой кусочек гриба, замотать пленкой и бинтом (можно закрепить лейкопластырем). Даже самая крупная бородавка сойдет максимум за неделю.

Базалева Т.М., Ярославская обл.

ВОЛШЕБСТВО ОСЕННИХ ЛИСТЬЕВ

Недалеко от моего дома есть большой парк. Гуляю в нем круглый год, зимой даже на лыжах катаюсь.

Но все-таки самое любимое время года для прогулок – золотая осень. Воздух прозрачен, стоит звенящая тишина, а деревья покрыты солнечным багрянцем. Эта пора пролетит быстро, листья опадут, а вскоре земля покроется снегом. Но мне удается сохранить память об этом волшебном времени надолго, вплоть до весны. Потому что я собираю листочки и превращаю свою маленькую квартирку в осеннюю волшебную сказку.

У каждого дерева есть своя сила. Вы можете не верить в фэн-шуй, но все же каким-то образом осенние листики, если держать их рядом с собой, действительно влияют и на настроение, и на здоровье, и на благополучие дома.

- **Дуб** – растение сильное, воплощение защиты. Его листиками



с черешками я украшаю прихожую, прикрепляю их над входной дверью. По поверьям, дуб защитит дом от темных сил.

- Бордовые резные листья **клена** повышают настроение, а с точки зрения энергетики они привлекают удачу. Вазочка с кленовыми листочками стоит у меня на рабочем столе, за которым я проверяю тетради своих учеников. Как глаза устают, посмотрю минуту-другую на пламенеющий клен – и как будто энергией заряжаюсь.
- Оранжевые листочки **осины** забирают весь негатив. Они украшают мою кухню. Если перенервничаю – завариваю чай с ромашкой и мелиссой, пью его и любуюсь мелкими листочками осины, из которых сделала узоры на дверцах холодильника, кухонных шкафов и на тюле, завешивающем окно.
- **Рябиновые и ясеневые** листья располагаются у меня рядом с кроватью. В изголовье стоит вазочка с ветками рябины, а на стенке – аппликация из листьев ясеня. Они прогоняют плохие мысли и дарят мне приятные сны.

Дети и подруги говорят, что, видно, в том секрет моего хорошего настроения даже в темные зимние дни, когда всех одолевает тоска, что мой дом всегда светится яркими красками осени и в нем тепло и глазам, и душе.

Епиванова Ирина, г. Москва

ГЛИНА С ТРАВАМИ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

Как начнет меняться погода, пойдут дожди и подует промозглый ветер, у меня опять начнут ныть суставы. Никуда от этого не денешься – возраст и артрит дают о себе знать. Хоть и стараюсь их беречь, в холода ношу шерстяные наколенники, связанные из смеси собачей и овечьей шерсти, но все равно к ночи колени начинают ныть.

Чтобы боли беспокоили как можно меньше и не было скованности в ногах, я по вечерам провожу курс лечения глиняными компрессами. Глина хороша тем, что хорошо держит тепло, вытягивает из суставов через кожу все яды и тем самым уменьшает воспаление. Для разведения глины я использую вместо обычной воды настои лекарственных растений.

Для начала готовлю лечебную жидкость. Это может быть отвар корневищ лопуха или иван-чая или настои на траве зверобоя, полыни, ромашки, листьях березы. Они должны быть крепкими, не такими, как для питья или полосканий. То есть дозу увеличиваю в 2 раза. На 1 стакан воды беру не 1, а 2 ст. л. измельченного сырья. Настой или отвар охлаждаю до теплого состояния и замешиваю густое тесто на глине. Из теста делаю лепешки, прикладываю к суставам и закрепляю шерстяным шарфом.

Держу такой компресс, пока глина не высохнет. Прямо чувствую, как вытягивается боль из коленей. Одновременно под кожу попадают лекарственные вещества, которые снимают воспаление. После смазываю кожу растительным маслом и на ночь надеваю свои наколенники. Утром никакой скованности, и весь день ни следа боли.

Авдеенко В.Д., г. Харьков



ВСЕМ – В ПРИМЕР

С удовольствием читаю «Лечебные письма». Больше всего мне нравятся истории, в которых люди рассказывают о себе или о своих знакомых, которые не только не унывают ни в каких обстоятельствах и находят в себе силы справиться с какой-либо болезнью, но и своим примером и жизнелюбием вдохновляют других людей.



Как часто мы, заболев, начинаем паниковать, предаваться унынию, подвергая себя тем самым еще большим неприятностям. И в связи с этим я хочу рассказать об одной удивительной женщине, я живу с ней в одном доме. Судьба ее похожа на многие другие: была у нее когда-то семья – муж и любимый сын. Все складывалось удачно до поры до времени. Но сын, став взрослым, уехал за границу, и почти не подает о себе никаких весточек. Муж ушел к другой женщине, молодой и свободной. В такой ситуации любая женщина может почувствовать себя никому не нужной, невостребованной, озлобиться на весь белый свет. Но Нина Сергеевна не только сумела справиться со своим одиночеством, но и так организовала свою жизнь, что стала в нашем доме всеобщей любимицей. К ней можно было обратиться за любым советом и помощью, никому ни в чем она не отказывала. Всю свою жизнь она работала в школе учителем биологии. Она очень много знала о лечебных растениях. И когда вышла на пенсию, стала часто выезжать за город, заготавливать целебное сырье. Никто никогда и не догадывался, что Нина Сергеевна может болеть. Она умела скрывать свое состояние, и создавалось впечатление, что она и болезни – вещи несовместимые. Я однажды пришла к ней вечером, как обычно, посудачить, и была очень удивлена. Она открыла мне дверь в очень странном одеянии: на ногах стеганые бахилы, на теле – что-то похожее на узбекский халат. В комнате стоял приятный запах сушеных трав. В ответ на мой удивленный взгляд Нина Сергеевна рассказала, что так лечит себя. Как только что-нибудь начинает ее беспокоить, она надевает на себя одежду, простеганную сушеной крапивой. Иногда она даже спит в ней. И неважно, что болит: если горло, на этот случай есть специальный крапивный шарф; если ноги – бахилы, если болят суставы – халат. Нина Сергеевна так увлеченно рассказывает про свои способы лечения, что хочется тут же все попробовать. Не удивительно, что все жильцы с любой болячкой бегут к Нине Сергеевне: она и расскажет, как лечиться, и травы нужной даст, и успокоит. Даже кошкам и собакам у нее находятся нужные средства. Очень бы мне хотелось, чтобы вы поместили фотографию Нины Сергеевны в газете: вдруг ее увидит ее сын, забывший про свою мать, и объявится. И как хорошо, что рядом с нами живут такие удивительные, сильные и по-настоящему добрые люди.

Моисеенко Ирина, г. Подольск

СМЕХОТЕРАПИЯ

Добрый день всем вам, кто сейчас читает номер «Лечебных писем»!

Вы читаете эту газету – значит, у вас есть потребность восстановить утраченное здоровье. Кто-то ищет совет, как избавиться от депрессии, кто-то – от гипертонии, а кого-то замучили, сковали жестокие боли в суставах. Вы ищете средство, которое бы помогло и не давало побочных эффектов. А стоимость средства, которое может принести облегчение, является очень существенной стороной для многих людей.

Есть универсальное лекарство! Его даже в народе называют лучшим! А значит – проверенным. Смех – лучшее лекарство! Это народная пословица. А вот изречение мудрейшего царя Соломона, жившего тысячелетия тому назад: «Веселое сердце – как врачевство». В погоне за самым-самым мы зачастую забываем о том, что рядом, доступно и безотказно действует. Улыбка, смех – очень важны в нашей жизни. Допустим, ваш сын пошел на экзамен, вы очень переживаете за него, ожидая результата. И вот ваш сын возвращается, и по его сияющей улыбке вы поняли: все отлично! Он вам не сказал ни слова, но обо всем сказала его улыбка. Что вы ощущаете? Отлегло от сердца! Вам стало лучше. Ваша улыбка помогает и вам самим, и окружающим.

По исследованиям врачей, смех нормализует работу разбалансированных систем организма человека: нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, иммунной. Даже облегчает боль при ревматизме, артрите. И еще смехотерапия снижает повышенное кровяное давление, помогает справиться с аллергией, с депрессией. А простая улыбка стимулирует выработку в организме обезболивающих эндорфинов. Давно и точно известно, что смех укрепляет здоровье, но каким образом это происходит, до конца не ясно.

Да, в общем-то, и не надо нам знать механизм действия смеха или улыбки. Главное – результат. Но вы, может быть, возразите: «Когда все болит и все раздражает – не до улыбок, тем более не до смеха». Вот тут от вас потребуется единственное усилие: научить себя улыбаться в любых обстоятельствах. Заставлять себя улыбаться, стоя перед зеркалом. Постарайтесь оживить в своей памяти какой-нибудь смешной эпизод или любимую мелодию, словом – все, что может вызвать у вас улыбку. Постарайтесь удержать свои мысли на этих положительных эмоциях. А пожилым советую достать фотографии своих внуков или детей, когда они были маленькими. Улыбка обязательно украсит ваше лицо! Не думайте, что я с улыбкой на лице прожила всю жизнь! Слез было предостаточно. Развод с мужем. Трагическая гибель старшего сына, увольнение с работы



перед самым выходом на пенсию. Возраст несет с собой проблемы со здоровьем. Но вера в Бога, любовь к людям, к жизни, надежда, что лучшее, конечно, впереди, заставляют меня глядеть на жизнь другими глазами. И улыбаться. Буду рада, если кто-то воспользуется моими наблюдениями и советами.

Артамонова Любовь, Краснодарский край, ст. Новоджерелиевская

ВЫЛЕЧИЛ ЛЕС

Вот и подкралась к нам осень. Залели гроздья рябины. Ее очень много в этом году. Говорят, к холодной зиме…

После затяжных дождей август вдруг порадовал летним теплом и голубым небом. Во время сырости обострился мой хронический бронхит. Никак не могла справиться с ним. В лесу уже поспевала брусника, и я решила сходить за ней.

В редком сосновом бору рос и можжевельник. Встречались заросли душистого багульника на высохшем болоте. Розовато-красными полянами стелился цветущий вереск. Дышалось легко и свободно. Россыпи алой румяной брусники нежились на разноцветном мху. Здесь-то я и нашла свое лекарство от кашля! За сбором ягод даже забыла о нем.

Иногда, разгибая усталую спину, смотрела в голубое чистое небо и делала дыхательные упражнения. Вдох носом – и выдох ртом: «Ха-а…» Воздух был совсем не такой, как дома в квартире. В лесу он целебный, очищающий легкие, бронхи.

- *Набрала еще багульника и вереска, листьев подорожника и мать-и-мачехи, встретившихся на обратном пути. Вечером сделала паровую ингаляцию с этими травами.*
- *Полоскала травяным настоем горло.*
- *Да прихватила из лесу исландского мха. Прокипятила 1 ст. л. со стаканом молока и выпила.*

Так лечилась несколько дней, и застарелый мой кашель начал сдаваться. Дыхание улучшилось.

Я заготовила целительные растения впрок. Ведь впереди дождливая осень и холодная зима. Надо продержаться.

Желаю вам здоровья и удачи. Наслаждайтесь последними теплыми деньками!

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

ДОРОГАЯ МОЯ БАБА ВАЛЯ

Памяти Егоровой Валентины Ивановны из города Армавира посвящается.

Год назад, когда напечатали мое письмо «Добрая весточка в каждом письме», я получила много откликов. Появились новые друзья, с которыми и теперь поддерживаю теплые отношения. Но одно письмо от пожилой женщины, которой было 83 года, так затронуло мою душу своим теплом, что я сразу же с удовольствием ответила. Мы подружились и переписывались целый год.

Баба Валя была добрейшей души человеком. Ее письма – такие мудрые, наставнические. Она понимала меня, и оказывалось достаточно одной строчки в ее письме, чтобы я все поняла. Видно, это у нее от Бога. После смерти мамы баба Валя стала мне родным человеком. С ней хотелось делиться всеми радостями жизни, к ней я обращалась и за советом. Всегда знала: получу письмо от бабы Вали – и на душе будет тихо, спокойно. Потому что от всех ее слов исходила такая доброта, ласка! Хотелось, чтобы этот человек жил долго-долго. Но я понимала, что годы берут свое. В душе всегда просила, чтобы моя бабушка еще пожила. Она так любила жизнь, так ждала встречи с дочкой и внуками! А когда прислала мне свое фото, я увидела добрейшее, чистое лицо с ясными, лучезарными глазами. Вот такие же и письма были от нее. Сожалею, что больше нет моего душевного друга, и соболезную ее семье. Они были счастливыми, имея такую маму, бабушку.

Адрес: Гуляевой Елене, 414051, г. Астрахань, ул. 2-я Литейная, д. 42

СТАНЕМ ДОБРЕЕ!

Из нашей газеты мы узнаем обо всем: и о лечении болезней, и о том, как уберечься от них. И, конечно, о самих людях. Ведь наше здоровье зависит даже от поведения, характера, настроения и состояния души. Сделала для себя главный вывод: чем добрее человек, тем меньше у него возникает проблем со здоровьем. На эту тему даже написала стихотворение, которое называется «Мысли вслух».

Один неполный век дан жизни человеку.
Как же ее прожить? Тут объяснений нету.
Судьба решает все, а мы подвластны Богу.
Природный катаклизм решает тоже много.
А жизнь – она порой играет с нами в прятки:
То полоса потерь, то все у нас в порядке.
И нам все не понять, зачем так происходит.
И злимся мы порой, и с рук все вроде сходит.
А ведь зависит все от наших с вами мыслей!
Порой они вредны, и мы так легкомысленны,
И хочется понять, и хочется поверить,
Назад все повернуть и стать чуть-чуть добрее.
И не хватает нам вот этой самой ласки –
К себе, родным, друзьям… Все было бы, как в сказке!
Ведь каждый знает то, что жизнь необратима.
Назад не повернуть. Судьба неповторима.

Адрес: Черновой Татьяне Александровне, 414004, г. Астрахань, ул. Курская, д. 32

Цитата

Сон и покой, бодрствование, их правильное чередование оказывают огромное влияние на здоровье.

Авиценна



ЭЛИКСИР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

В №5 за март на стр. 22 читательница Дворецкая С. из Перми рассказывает об удивительных свойствах пророслей пшеницы – «эликсира молодости». Но ее нельзя подвергать тепловой обработке, иначе теряются все полезные свойства.

Я обычно заливаю пропущенную через мясорубку пророщенную пшеницу таким же количеством (по объему) талой воды. Затем 15-20 часов держу в холодильнике. Пропустив все через сито, получаю прозрачный коричневатый напиток. Употребляю его с медом. Иногда вместо талой воды использую минеральную.

Такой эликсир здорового долголетия лечит анемию (малокровие), бесплодие, импотенцию. Он укрепляет нервную систему, а через нее – и весь организм. Напиток разрушает вредные бактерии и блокирует многие тяжелые заболевания. Улучшается кровь, человек становится сильным и выносливым. У спортсменов значительно продлевается результативный возраст.

Хотелось бы узнать ваше мнение по этому поводу. Как вы считаете, переходят ли в воду полезные вещества, содержащиеся в проростках? А может, читатели газеты знают и другие рецепты применения проростков пшеницы. Дело в том, что в чистом виде они подходят не каждому человеку, потому что не у всех желудок сможет их переварить.

Адрес: Нурмагомедову Абдулу, 368501, Дагестан, г. Избербаш, ул. Нурадилова, 7г

ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Петр Иванович, мой знакомый, в 70 лет начал жаловаться на боли в суставах, в стопах. И сваливал все на то, что перестал добавлять в еду порошок имбиря, куркумы… Он привез много специй из Индии, но они закончились.

Я дала много газет и журналов своему знакомому, и он выбрал рецепт лечения. Связала ему 2 пары носков из чистой овечьей шерсти. Петр Иванович приготовил отвар.

Взял в равных частях соль, луковую шелуху, хвою сосны и ели. Залил водой так, чтобы она только чуть-чуть покрыла состав. Поставил на слабый огонь на 20 минут, затем укутал и настаивал весь день. Вечером смочил в отваре пару носков, быстро отжал, чтобы не остыли, и надел на ноги, а сверху – еще пару сухих. Лег спать, но заснуть не смог – летом было жарко. Однако часа полтора-два смог выдержать. Всего сделал 10-12 таких процедур, и боли прошли.

Думаю, что таким же образом можно лечить колени, поясницу, шею, используя наколенники, пояс, шарфик. А в нашем селе применяли немытую овечью шерсть: опускали клочок в теплую соленую воду, отжимали и прикладывали на ночь к больному месту. Так лечили не только суставы, но и головную боль, и гайморит, и ангину.

Если у кого возникли какие-либо вопросы, пишите, звоните.

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428000, Чувашия, г. Чебоксары, г/п, а/я 222. Тел.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

ЕСЛИ У ВАС КРАУРОЗ

Пишу для Павловой Алевтины Николаевны из Старой Руссы. Ее письмо было в №15. Может, мое письмо поможет и другим читательницам, страдающим от крауроза.

Болезнь эта не из приятных, и женщины ее стесняются. А прочитать о том, как лечиться, негде, хотя страдают от такой беды многие.

- *Ежедневно или через день надо принимать ванночки с аптечной ромашкой: 1 стакан на 3 л воды. Настоять 30 минут, процедить и пользоваться. Температура воды – 38-39 градусов. Затем смазывать проблемные места облепиховым маслом.*
- *Каждый день (можно даже 2 раза, в зависимости от степени заболевания) подмываться таким раствором: 1 ст. л. пищевой соды на 1 л кипятка. Обязательно с дегтярным мылом (снимает зуд). Смазывать облепиховым маслом, детским кремом или пихтовым маслом.*
- *Во время цветения нарвать чистотел с корнями, стряхнуть, ополоснуть, немного проветрить. Нарезать в полулитровую банку, затем переместить ее в темную посуду и залить водкой. Настаивать 3-4 дня и ватным тампоном смазывать пораженные места. Будет жечь, но надо потерпеть. Затем смазать мазью, назначенной врачом.*

Желаю всем читателям газеты «Лечебные письма» здоровья и благополучия. Пусть в ваших душах будут любовь, радость, желание жить!

Адрес: Глинкиной Татьяне Александровне, 396320, Воронежская обл., Новоусманский р-н, п. Шуберское, ул. Плехановская, 100. Тел. 8-920-403-34-20

УКСУС, МЕД, ЧЕСНОК

Решила пополнить нашу копилку рецептом народной медицины от многих хворей.

Чудодейственное целительное сочетание чеснока, яблочного уксуса и меда помогает устранить немало болезней, известных человечеству. И не придется страдать от боли. Это удивительное натуральное средство изгоняет артрит, заболевания сердца, астму, грипп. Также оно понижает давление.

1. Артрит, ревматизм:

- припарки из чеснока, яблочного уксуса и меда избавят вас от болей. Порубите 2 крупных чесночных зубка и оставьте на 5 минут в чашке теплого яблочного уксуса. Добавьте 1 ч. л. меда. Каждое утро слегка натирайте этой смесью больные участки в течение нескольких минут;
- боль можно изгнать изнутри, если пить лекарство, приготовленное из 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда, 1/4 ч. л. чесночного сока и 0,5 чашки теплой воды. Пейте эту микстуру каждый вечер, перед сном, чтобы успокоить боль в суставах.

2. Избыток холестерина. Для понижения его уровня ежедневно употребляйте мелко порубленный чеснок, приправленный уксусом и медом. Или приготовьте чай из горячего уксуса с 0,5 ч. л. чесночного сока и 3 ч. л. меда. Пейте каждое утро перед едой.



3. Гипертония. Высокое кровяное давление можно снизить, регулярно употребляя особый бульон: 2 чашки воды, 16 зубчиков чеснока, по 2 ст. л. яблочного уксуса и меда. Чеснок с водой и уксусом прокипятить на медленном огне в течение получаса, слегка остудить и добавить мед. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день. Состав устранит сопутствующие симптомы – боли, головокружения.

Как показывают исследования, натуральные средства – уксус, мед и чеснок – настолько сильны, что при регулярном их применении человек может вообще не болеть.

Адрес: Залипаевой Нине Семеновне, 403879, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. С. Разина, д. 13, кв. 20

ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ ВЫЛЕЧИЛА ТРАВАМИ

Поделюсь с больными рецептом от язвенного колита. От него страдают многие и считают его неизлечимым. Но мне Бог дал – помогло!

Язвенным колитом болела лет 5. Было это 40 лет назад. Заболевание протекало тяжело: плыла, как из гуся, слизь с кровью. Месяцами лежала в больнице. Пробовали все, дважды вливали кровь, но улучшения оказывались незначительными. От лекарств началась рвота, поэтому я перешла на травы.

- *Стала пить подорожник: 1 ст. л. на стакан кипятка. Кипятила минут 5 на малом огне и настаивала. Принимала 3-4 раза в день по 2-3 ст. л. за 30 минут до еды. И так – примерно в течение месяца. Немного полегчало, кислотность поднялась. Подорожник повышает ее. Если у кого кислотность высокая, такое средство применять нельзя.*
- *Затем перешла на цветки календулы. Заваривала их точно так же. Принимала по 1/4 стакана 3-4 раза в день, тоже в течение месяца или больше, уже не помню.*

От тошноты пила мяту. Стало намного лучше. А то шла, и меня будто ветром качало, живот к спине прирастал. Постепенно все наладилось. Но диету соблюдала долго. Нельзя есть острое, соленое, жирное, копченое, жареное. Молоко – только не кислое. Одним словом, первый стол – все паровое, протертое, не грубое.

Да, и еще зеленый чай необходим при этом заболевании. До сих пор его пью. Раньше он всегда стоял на столе в стационаре, в отделении гастроэнтерологии.

Лечитесь, переходите на травы, и они обязательно помогут, как мне. Сейчас в аптеках их много – и закрепляющих, и заживляющих. А от таблеток при таком недуге одни осложнения.

Напишу вам еще про средство от храпа. Дед раньше сильно храпел, да и я немного похрапывала. Нам посоветовали закапывать в нос перед сном облепиховое или оливковое масло. Но я их не нашла, и пришлось закапывать подсолнечное нерафинированное. Лежа, чтобы попало в носоглотку. Со временем храп прошел, теперь мы спим как мышки. Пробуйте, вреда не будет. Я до сих пор временами закапываю.

Ответы писать не могу, так как мне 83 года, все больная. Давление зашкаливает, один глаз не видит, а другой в тумане.

Адрес: Новиковой В.М., 393956, Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Дзержинского, д. 1в, кв. 13

ПОПРОСИТЕ ЗДОРОВЬЯ У ОСИНЫ!

Расскажу вам, как лечиться с помощью осины.

- Справиться с язвами, ожогами поможет мазь из нарезанных осиновых листьев. На 100 мл подсолнечного масла взять 20-30 г листочков, настоять неделю, затем 3 часа подержать на водяной бане. Процедить через марлю и поставить еще на 30 минут на водяную баню, добавив 15 г воска. Перемешать.
- Для снижения сахара в крови пить настойку из коры осины: 150 г сухого сырья залить 250 мл водки и настоять 21 день. Принимать по 20-25 капель перед едой 3 раза в день.
- Если болят суставы, надо растереть осиновые почки и смешать с растительным маслом (1:1). Втирать в больные места.
- Против алкоголизма смешать по 3 части корней девясила, коры и «губ» (это наросты на коре дерева) осины; 2 части цветков лещины; по 1 части еловой коры и шишек хмеля. Залить 2 стаканами воды 2 ст. л. сбора, довести до кипения и томить под крышкой на малом огне 30 минут. Процедить и пить по 1 стакану 4 раза в день за час до еды.
- От головной боли поможет чай из коры осины, ивы и аптечной ромашки. Хорошо добавить в него 1 ст. л. меда.
- Страдающим от простатита залить 10 ст. л. измельченной коры осины 0,5 л водки, настоять 2 недели, процедить. Принимать настойку по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды, пока она не закончится.
- При желудочно-кишечных заболеваниях приготовить настойку из осиновых шишек. На 1 часть сырья – 5 частей водки. Настаивать 21 день. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день. Помогает при таких заболеваниях и водный настой: на 2 ст. л. осиновых шишек – 1 стакан кипятка, настоять 2 часа и процедить. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.
- Вылечиться от воспаления мочевого пузыря поможет отвар: 1 ст. л. сырья (коры, веточек, листьев осины) залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 10 минут на медленном огне. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Адрес: Иванову Валерию Александровичу, 23700, Украина, Винницкая обл., г. Гайсин, ул. Октябрьская, д. 20, кв. 3

Цитата

Тоска и печаль не приходят без причины и без причины не проходят.

Гиппократ





БЫСТРО, ЛЕГКО, ДОСТУПНО

Василек, будь то полевой или садовый, – мой любимый цветок. Нежный, хрупкий и необыкновенно полезный.

Настой цветков василька (1 ч. л. на 1 стакан кипятка) в виде примочек хорошо справляется с конъюнктивитом и ячменем. А недавно я узнала рецепт приготовления целебного масла на основе стебельков василька, который способствует заживлению трофических язв. И это масло меня выручает – язвочки на ногах быстро заживают. Успехов вам!

Надо взять 4 ст. л. измельченных стеблей василька, залить 2 стаканами оливкового или подсолнечного масла холодного отжима, плотно закрыть, выставить посуду на солнце и настаивать 20 дней, после чего процедить. Ежедневно наносить на поврежденные участки кожи.

Алексеева А.Л., г. Суздаль

ЧИСТАЯ КРОВЬ – ОСНОВА ОСНОВ

Встарину большинство болезней медики объясняли «дурной кровью», которую для полного излечения надо было обновить. С тех пор наука о крови – гематология – ушла далеко вперед. И сейчас разработаны новые препараты для оздоровления «влаги, дарующей жизнь». Но мне кажется, что народные методики, основанные на применении целебных растений, сбрасывать со счетов не стоит. В этом плане отлично помогает расторопша. Впервые я испытала силу этого растения тогда, когда болела гриппом и получила сильное отравление после большой дозы лекарств. Расторопша содержит редкое биологически активное вещество силимарин и еще около двадцати целебных компонентов, способствующих выводу токсинов из организма.

Если в течение недели 3 раза в день принимать за 15 минут до еды по 1 ч. л. порошка расторопши, запивая водой, то таким образом вы почистите и кровь, и все кроветворные органы вашего организма.

Ашук Зинаида, г. Кировск

УПРАВА НА АРТРИТ

Если возле вашего дома растет черемуха, собирайте с маленьких веточек кору. Поверьте, это – отличное лекарство. Уже хорошо изучен механизм воздействия экстракта коры ивы. Основной действующий компонент, объясняющий применение в лечебных целях коры ивы, – салицин. Он способствует блокировке образования простагландина, являющегося одним из основных моментов поддержания воспалительных процессов. Благодаря этому свойству экстракт коры ивы способен оказывать противовоспалительный и выраженный обезболивающий эффект. Я знаю более сотни способов лечения при помощи коры черемухи. Вот один из них – он помогает справиться с артритом.

Возьмите 1 горсть коры черемухи (будет лучше, если вы предварительно измельчите ее в кофемолке), залейте 1 л кипятка, выдержите на умеренном огне 15 минут, дайте отвару настояться в течение 2 часов, процедите. Принимайте натощак каждое утро по 1/2 стакана.

Федуськина Е., г. Приозерск

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКУ ВСЕ ПОД СИЛУ

Мой дед не признает лекарств, он любит приговаривать: «И хорошая аптека убавит полвека». Я с ним согласен: лекарства имеют много побочных эффектов. Но такого нет у трав. И они могут заменить многие лекарства. Всякий раз, навещая деда в деревне, я узнаю о растениях что-то новое. А с некоторых пор я стал записывать народные рецепты и кое-что применять. Расскажу о том, каких успехов я добился, используя золототысячник. После нескольких ангин, перенесенных на ногах, у меня начались сильные боли в почках. Анализы показали, что это – нефрит. Заваривал и толокнянку, и березовые листья. Среди запасов трав была в моей аптечке и настойка золототысячника – ее мне дал дед. С помощью настойки мои дела быстро пошли на поправку.

2 ч. л. измельченной травы заливают 200 мл водки, настаивают 7 дней, ежедневно несколько раз встряхивая, процеживают и принимают по 20 капель за 30 минут до еды.

При заболеваниях желудка, особенно сопровождающихся повышенной кислотностью, будьте осторожны. В таких ситуациях золототысячник лучше не использовать.

Федоровкин И., Пермский край

КРОВОХЛЕБКА – ЖЕНСКАЯ ПОМОЩНИЦА

В наше время многие травы широко использует официальная медицина. Это касается и такого растения, как кровохлебка. Применяют ее и в гинекологии. Кровохлебка снимает боль, спазмы и воспаление. Помню, когда много лет назад у моей сестры была эрозия шейки матки, ей посоветовали спринцеваться отваром кровохлебки. Помогло! Лечение займет месяц.

Надо 1 ст. л. измельченных корней растения залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут, затем процедить, развести 1 л кипяченой воды и 2 раза в день делать спринцевания теплым раствором.

Супова Э.И., г. Осташков



ЦВЕТ ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ

Известно, что каждый цвет обладает свойственной ему энергетикой, которая и помогает справиться с болезнью намного быстрее. Нужно купить в магазине набор цветной бумаги или покрасить самому, затем выбрать нужный вам цвет и в течение дня 3-4 раза в спокойной обстановке, глядя на лист бумаги с выбранным вами цветом, сосредоточиться на 5-10 минут. Каждой болезни соответствует свой цвет.

- **Красный** – используют для оздоровления при заболеваниях крови.
- **Оранжевый** – полезен при лечении астмы и легочных заболеваний.
- **Желтый** – полезен при лечении сахарного диабета, заболеваний кишечника и почек.
- **Зеленый** – нужен для обновления нервной системы, сердца, системы кровообращения.
- **Голубой** – используется для оздоровления организма при различных формах инфекции. Противопоказан для лиц, ощущающих упадок физической или умственной энергии.
- **Синий** – применяют при лечении глаз, ушей, носа, горла.
- **Фиолетовый** – при лечении нервной системы, болезнях и повреждениях мозга, бессоннице и глазных болезнях.
- **Белый** – используется при лечении всего тела и сознания. Он оживляет организм целиком, как психику, так и само тело. Он используется тогда, когда нет четкого диагноза болезни.

Заворотько Михаил Иванович, Казахстан, Костанайская обл.

КАК ЖИТЬ С БОЛЬНЫМИ ПОЧКАМИ

Очень хочу рассказать про свою маму. Ей недавно исполнилось 75 лет. И детей у нее трое. Поскольку жизнь была разной, маме приходилось много работать, у нее стали болеть почки, развилась почечная недостаточность. А когда дети подросли и у мамы появилась возможность больше времени уделять себе, она вплотную занялась своим здоровьем.

Точно знаю, что она постоянно пользовалась лекарственными травами, которые заваривала и пила очень часто, но главное, что меня поражает до сих пор мама стала питаться только так, чтобы не навредить почкам. Больше всего нам, ребятишкам, нравились мамины разгрузочные дни. Потому что во время фруктового дня мы тоже всегда лакомились яблоками, грушами, виноградом, разными лесными ягодами. А мама ела 5 раз в день по 300 г фруктов, тех, что можно было купить по сезону. Отдельный разговор про арбузы: мы столько не съели за всю дальнейшую жизнь арбузов, сколько в детстве рядом с мамой.

Был и до сих пор еще есть у мамы овощной день. В этот день вся семья, кроме папы, который без мяса не живет, питалась салатами. Сегодня я уже точно знаю, что для мамы такая разгрузка не была столь радостной, как для нас. Ей приходилось в течение дня съедать полтора килограмма разных овощей, все без соли. Особенно она не любила огуречные дни, но как сейчас говорит, именно огуречные дни спасли ее почки.

Вместо чая и кофе мама пьет отвар шиповника. Все знают, насколько он полезен вообще для организма, благодаря большому содержанию витамина С. И еще один разгрузочный день, который мама проводит до сих пор, это овсяный день. Во время овсяного разгрузочного дня организм насыщается витаминами группы В, а кишечник и почки очищаются. За сутки нужно съесть 700-750 г овсяной каши на воде из 200 г овсяной крупы. Суточную порцию мама варит утром и делит на пять частей. В дополнение к каше в этот день надо обязательно выпить 1-2 стакана отвара шиповника.

Почти никогда я не видела, чтобы мама употребляла в пищу то, что почкам вредно: редиску, бобовые, чеснок, щавель, мясные бульоны, жирную пищу и копченую, всякие колбасы и так далее. И это несмотря на то, что для папы и для нас мама готовила все очень вкусно и разнообразно.

И сегодня мама продолжает скрупулезно следить за своей диетой, она прекрасно выглядит, намного моложе своих лет, очень активна, и как говорят ее внуки, «продвинута».

Татьяна Ивановна, г. Коломна

ВСЕ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Решила написать о лечении зоба. Сама прошла через эту болезнь, узел пропал, но все равно каждые полгода хожу на прием к врачу. Я выполняла все предписания лечащего врача, но лечилась и народной медициной, поэтому насобирала много рецептов, которыми и хочу поделиться.

При этом заболевании важна диета. В рацион надо включать больше морской капусты, рыбы, употреблять плоды фейхоа. Полезно ежедневно принимать смесь из соков: огуречного, свекольного, картофельного или картофельного, морковного и сока сельдерея. Больше ешьте зрелых яблок – это считается одним из средств профилактики зоба.

Очень вкусный и полезный рецепт из фейхоа:

плоды фейхоа перекрутить через мясорубку и сахаром засыпать 1:1. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Много йода содержится в черноплодной рябине. Надо взять 1 кг рябины и 1 кг сахара, перекрутить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Конечно, можно и нужно лечиться травами.

- *Взять 2 ст. л. медуницы, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Медуница повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.*
- *Взять 1 ст. л. дурнишника измельченного и заварить 1 стаканом кипятка, прокипятить 10 минут. Пить по 1 ст. л. 4-5 раз в день.*
- *1 дес. л. травы зобника настоять в 1 стакане кипятка, процедить и выпить за день в несколько приемов.*
- *Очень хорошо помогает настойка лапчатки белой (не путать с лапчаткой прямостоячей, которую продают в аптеках). Лапчатку бе-*



лую можно достать у травников. Взять 50 г сухого корня, измельчить и залить бутылкой водки. Настаивать 3 недели. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Запивать молоком.

- *Также из корней можно делать ванны. Взять 50 г измельченных корней лапчатки белой залить 1 л кипятка, кипятить 30 минут. Процедить. Курс лечения – 12-14 ванн. Ванны полезны также при климаксе, диатезе, ожирении.*

Лечитесь на здоровье. Буду рада, если кому-нибудь помогут мои советы.

Гринкевич Т.П., г. Гомель

КОВАРНАЯ АДЕНОМА

Я в свои 68 лет знаю про эту болезнь много. Перепробовал много лекарств, в том числе и дорогостоящих. И могу сказать, что лекарства помогали на какое-то время, но потом приходилось бороться опять. Да и лекарства – одно лечат, а другое калечат. И вот я вспомнил о таком недорогом и полезном для здоровья лекарстве, как тыквенные семечки. О них уже писали. Но как применяю их я, еще не было написано.

Я покупаю граммов 300 очищенных семечек. Хорошо их промываю. Затем высыпаю на сковородку и просушиваю (но не жарю). Просушенные семечки прокручиваю через кофемолку и 1 ст. л. с верхом семечек кладу утром в кашу (у меня каши в основном утром геркулесовые и жидкие). И никаких проблем с мочеиспусканием нет. Сплю спокойно.

И второе. Рекомендую делать самомассаж простаты, сжимая и разжимая ягодицы стоя, не менее 100 раз в день. При обследовании на УЗИ простата у меня в объеме уменьшилась на несколько сантиметров, чем был приятно удивлен мой доктор. Самомассаж я делаю регулярно 3 месяца, а через полгода повторяю опять.

Здоровья вам.

Адрес: Евтушенко Владимиру Ивановичу, 117342, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 40, кв. 173

ЛЕЧИМ ПРОСТУДУ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Дорогая редакция, я давно хотела написать, внести свою лепту, так сказать, поскольку рецептами пользуюсь с первых дней, и не только сама, но и «заразила» свой банный коллектив (каждую неделю ходим в сауну, там делимся рецептами, мнениями, кому что помогло).

Если почувствовали недомогание, насморк, головную боль ну все прелести ОРЗ, не теряя времени, сразу делаем следующие процедуры.

- Выжимаем чеснок, заливаем подсолнечным маслом так, чтобы чуть покрыть маслом чеснок, закрываем крышкой и ставим в тепло. Чесночные капли настоялись, можем капать в нос по 2-3 капли.
- Если есть настойка тополиных почек, то 15-20 капель разводим водой в рюмке и за полчаса до еды выпиваем. Если нет, то в чай добавляем десертную ложку водки или коньяка.
- Берем луковицу, мелко нарезаем, заливаем кипятком, варим 5 минут, добавляем 1 ч. л. меда, выпиваем.
- Делаем сетку из йода на пятку, надеваем теплые носки.
- Берем кусочек ваты, поджигаем на тарелке и нюхаем.
- Берем тазик, такой, чтобы руки по локоть вошли: наливаем воду 38-39°, рядом кипяток в чайнике, часы, градусник, полотенце, варежки. Потеть будете очень сильно. Опускаем руки по локоть, держим минуты 2-3, затем доливаем кипяток, чтобы температура воды увеличилась на один градус, и так 10 минут до температуры 42-43°. Конечно, если есть градусник, то хорошо, но я делала на ощупь. После 10 минут кипяток добавлять не надо, а держать еще 5-7 минут, насухо вытереть, надеть варежки и – в постель. Утром – вы молодец!

Конечно, я Америку не открыла, это я тоже почерпнула из советов людей, но скомпоновала и опробовала на себе и друзьях. Все довольны.

Важное примечание: во время лечения не надо пить горячего молока, вообще исключить молочное. Пить надо много отваров трав, морсы, особенно из клюквы, брусники, малины.

Федорова, г. Казань

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ПАННИКУЛИТ – РЕДКАЯ БОЛЕЗНЬ

В 2007 году у меня на предплечье глубоко под кожей образовалась маленькая твердая шишечка. Она стала расти. Прооперировали как абсцесс, а через 2 недели рядом выскочила еще одна. Затем – по всему телу. Образовались глубокие раны. Диагноз такой: хронический панникулит Вебера–Крисчена. Откуда он берется и как с ним жить? Мне назначили мази, таблетки. Но раны болят, кровоточат. Сплю по 2-3 часа в сутки.

Адрес: Соловьевой Надежде Васильевне, 141007, Московская обл., г. Мытищи, 2-й Шелковский пр., д. 5, корп. 1, кв. 140

Уважаемая Надежда Васильевна, симптомы, характерные для панникулита, впервые отмечены еще в 1892 году доктором Пфейфером. Затем в 1925 году болезнь описана Вебером как рецидивирующий узловатый панникулит. А в 1928 году Крисчен обратил особое внимание на лихорадку как характерный симптом. Несмотря на то что с тех пор прошло немало времени, заболевание считается редким и малоизученным. До сих пор нет единой точки зрения на причины его развития. Однако известно, что чаще болеют женщины в возрасте от 30 до 60 лет. Хотя панникулит может возникнуть в любом возрасте, даже у детей.

Что такое панникулит? Это ограниченное или распространенное воспаление жировой клетчатки, в первую очередь подкожной. Кожные высыпания болезненны, различной плотности и величины (1-2 см в диаметре и более). Кожа над узлами отечная, багрово-красная. Сыпь располагается симметрично. Чаще всего локализуется на бедрах, голенях, реже на руках и туловище. Очень редко узлы вскрываются с выделением желтовато-коричневой маслянистой жидкости. Когда узлы уплощаются, кожа над ними становится менее отечной, краснота сменяется гиперпигментацией. Иногда развивается атрофия подкожной жировой ткани, и кожа западает. Такие высыпания сочетаются с общими симптомами: лихорадкой, слабостью, болезненностью сыпи. Возможны глубокие поражения, и тогда это угрожает жизни больного.

Совпадает ли данное описание с вашими, Надежда Васильевна, симптомами? Точно диагностировать острый панникулит можно только после гистологического исследования. В анализе крови отмечается повышение СОЭ, уровня лейкоцитов. Также врач должен обратить внимание на количество липаз и амилаз в сыворотке крови и моче. Чтобы отличить панникулит от болезни поджелудочной железы, следует отследить и уровень антитрипсина. При панникулите он понижен.

После всех анализов и установления окончательного диагноза надо искать причину воспаления. Есть мнение, что панникулит – аутоиммунное заболевание, которое могут спровоцировать различные причины: травмы, переохлаждение, инфекции, некоторые лекарства.

Панникулит бывает и на фоне системных заболеваний, например, волчанки либо склеродермии, но чаще – геморрагического диатеза, лимфомы. Иногда такой недуг развивается при нарушениях в работе поджелудочной железы, недостаточной ферментной активности. Из-за этого идет вялое воспаление в жировой ткани. Могут быть и нарушения в иммунной системе.

Лечение не всегда эффективно. Но если высыпания единичные, могут помочь нестероидные противовоспалительные препараты. Используется и гормональная терапия. Все лекарства должен назначать врач. И лечение возможно только под его наблюдением. У некоторых наступает длительная ремиссия. Если, конечно, больной не провоцирует обострения, не переохлаждается. Плохо влияют на течение болезни частые ОРВИ, ангины, а также травмы. Поэтому берегите себя и выполняйте рекомендации врача. Так как заболевание полиэтиологическое, вызванное разными причинами, то имеет значение и ваше отношение к жизни. Если часто думать о том, как вы от нее устали, то вряд ли стоит рассчитывать на улучшение. Когда в жизни есть только тяжкий труд и нет просвета, радости, никакое лечение неэффективно. А радоваться можно простым вещам: и цветку, и восходу солнца, и его закату.

МИНА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Дорогая доктор Г.Г. Гаркуша! У моей дочери в 24 года обнаружили фиброаденому молочной железы. Дочь не замужем. Ей предложили операцию, а больше ничего. Но это уродует грудь, и она отказалась. Как лечиться, мы не знаем. Пишут только об аденоме простаты у мужчин. Как будто не бывает аденомы груди у женщин, девушек! Что вы посоветуете?

Ивашова Галина, Тверская обл.

Фиброаденома – доброкачественная гормонозависимая опухоль. Она формируется из железистой ткани молочной железы. Выделяют два основных ее типа: 1-й – обычная аденома, которая может располагаться как в протоке, так и вне его; 2-й – листовидная, чаще всего внутрипротоковая, которая быстро растет и в 10% случаев перерастает в злокачественную опухоль.

Обычная фиброаденома не вырастает больше 1-3 см в диаметре. Эта опухоль подвижна и легко смещается внутри ткани. Женщину должно насторожить уплотнение в груди размером с горошину, а в запущенных случаях – и с орех. Каждая женщина, девушка 1 раз в месяц должна делать самообследование груди (это как поход к парикмахеру). И если что-то не так, то сразу же обращаться к врачу. Обычно доктор наблюдает за пациенткой 1 месяц, пока сдаются анализы и прочее. Если уже поставлен диагноз фиброаденома и она быстро растет, надо решаться на операцию. Иначе опухоль может переродиться в злокачественную.



Чаще всего аденома появляется еще в юности, когда у молодой женщины нестабильный гормональный фон. Иногда и в 14 лет – как реакция на его изменение. Поэтому обязательно должен быть проведен комплексный анализ как самой опухоли, так и гормонального фона. Если грудь сильно набухает и болит перед месячными, это тоже повод обратиться к врачу. Определив концентрацию гормонов в крови, доктор подберет лечение. Кстати, правильный подбор современного гормонального противозачаточного препарата – своеобразная профилактика фиброаденомы. Поскольку опухоль гормонозависимая, на ее развитие влияет состояние эндокринной системы. Надо обратить особое внимание на такие проявления, как плаксивость, раздражительность, нетерпимость. Не исключено, что не в порядке щитовидная железа. Важна и работа надпочечников, гипофиза, яичников. Если у женщины нарушена функция щитовидной железы, или центральной нервной, или репродуктивной системы (например, поликистоз яичников), то в 50% случаев страдают молочные железы. Может появиться и фиброаденома. Эта опухоль – спутница заболеваний, вызванных подобными сбоями в эндокринной системе. Во время беременности (также из-за изменения гормонального фона) опухоль может увеличиться. Поэтому молодые мамы нередко наблюдаются у маммолога. А во время месячных, особенно в конце цикла, грудь набухает и болит, но размер аденомы не меняется. После менопаузы она не исчезает, не уменьшается, а может закрыться капсулой. Там образуются большие известковые гранулы – макрокальцинаты. То есть происходит кальцификация опухоли.

Итак, если в груди образовался какой-то шарик, первый шаг – обращение к врачу. Если диагностирована фиброаденома, доктор ищет причину гормонального сбоя. С той же причиной связано и развитие опухоли. Затем уже может быть назначено лечение. С нарушениями в яичниках разбирается гинеколог, в щитовидной железе – эндокринолог. Потом – стабилизация процесса, а при необходимости – операция. Потому что это мина замедленного действия. Опухоль ведь может и переродиться. Если существует такой риск, надо убрать ее и больше не думать о перерождении.

Не верьте мифам о том, что подобную опухоль можно устранить народными средствами! Воспаляющуюся кисту – да, можно уменьшить. А вот фиброаденома зависит от гормонов, и она не рассасывается.

ЗИМНИЙ ДРУГ АМАРАНТ

Расскажите, пожалуйста, про амарант. Выращиваю его в огороде для красоты. Прошлым летом он вырос до 2 метров высотой, соцветия были до самой земли. Слышала, что из него делают масло и что растение очень лечебное, но не знаю рецептов.

Адрес: Лыхиной В.И., 623340, Свердловская обл., п. Арти, ул. Нагорная, 20

Известно около 65 видов амаранта, которые чаще растут в теплых краях. Родом этот красавец из Южной Америки, где и сейчас больше всего его разновидностей. Оттуда он попал в Северную Америку, затем в Индию, Китай. Испанцы завезли семена амаранта в Европу, где его сначала стали разводить как декоративное растение. Ведь у некоторых амарантов очень красивые листья и свисающие соцветия. Его название в переводе с греческого означает «неувядающий цветок». Высушенный, он может сохранять форму 3-4 месяца, поэтому в народе его еще называют «зимний друг».

Разные виды амаранта переопылялись, теряли ценные свойства и засоряли плодородные земли. В России растение появилось во второй половине XIX века и сразу стало считаться злостным сорняком. Среди русских названий самое распространенное – щирица. Иногда его называют и бархатник, аксамитник, петушиные гребешки, кошачий хвост, марь.

А когда-то на протяжении тысячелетий амарант был одной из основных зерновых культур Южной Америки и Мексики, пшеницей ацтеков и хлебом инков. После завоевания Америки испанцами эту зерновую культуру забыли. Но и сейчас в странах Восточной Азии, особенно в горах, некоторые виды культивируют как овощные и зерновые растения. Амарант популярен у народов Индии, Пакистана, Непала и Китая.

По содержанию белка его зерна превосходят сою и пшеницу. Есть в них и особо важный белок лизин, при недостатке которого в организме пища просто не усваивается. Ни в одном другом продукте он не содержится в таком количестве. Также много жира, крахмала, пектинов, микро- и макроэлементов, витаминов C, E и группы B. Присутствуют и все незаменимые аминокислоты. И такого ценного вещества, как сквален, в зернах амаранта в несколько раз больше, чем в печени глубоководных акул. Оказалось, что это производное витамина А, от которого зависит и синтез витамина D. Благодаря сквалену амарантовое масло обладает уникальными ранозаживляющими свойствами. Поэтому с его помощью можно справиться с большинством кожных заболеваний, включая экзему, псориаз, трофические язвы, ожоги. Сквален применяли даже как противораковое средство.

В домашних условиях амарант используют не очень часто. Важно, к какому виду относится ваше растение. Молодые побеги некоторых его разновидностей используют для салатов, которые заправляют лимоном. Листочки похожи на шпинат. Их кладут в щи, иногда с ними пекут пирожки. Они используются в свежем и сушеном виде. Содержащиеся в них натуральные пигменты придают соусам и напиткам красивый цвет и приятный вкус.

Моя бабуля делала настойку из амаранта, который у нас называли петушиными гребешками. Набивала цветками полную банку и заливала водкой. Через 2 недели процеживала, отжимала и добавляла мед – 2-3 ст. л. на 0,5 л. В холодное и темное время года она пила такую настойку для повышения тонуса во время обеда по 1 ст. л. в течение 2-3 недель.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма».



«Много лет я работала в книжном магазине. Из-за большой нагрузки на ноги началось варикозное расширение вен – на икрах, бедрах и даже животе появились "сеточки". Мне посоветовали носить компрессионные колготки. Можно ли самой купить такое белье или надо обязательно консультироваться с врачом? Подойдет ли мне такое белье, если перенесла операцию (кесарево сечение)? В чем отличие такого белья от эластичных бинтов, которые ранее были так популярны?»

Петрова Инга, г. Балобаново

ВАШ ПОМОЩНИК – КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ

Двадцатый век полон медицинских изобретений. Некоторые из них на первый взгляд кажутся достаточно простыми, но существенно облегчают жизнь человека. Вот и компрессионный трикотаж, цель которого – не допустить застоя крови в венах, помогает справиться с некоторыми недугами.

УДОБНО И ПРАКТИЧНО

История компрессионного белья имеет древние корни. Как известно, еще в далекие времена медики лечили увеличенные вены на ногах с помощью сдавливающей повязки. Использовались кожаные или тканевые бандажи.

Но вот наступил XIX век. В это время был открыт процесс вулканизации резины, что позволило вырабатывать особые эластичные нити. А из них начали изготавливать специальные эластичные бинты – они стали незаменимыми помощниками при варикозном расширении вен. Такими бинтами, к слову сказать, некоторые пользуются и в настоящее время.

А несколько десятилетий назад начали производить специальное компрессионное белье. Это удобная и практичная альтернатива бинтам. Такое белье легко снимается и надевается, приятно на ощупь, «дышащее» и не вызывает аллергических реакций.

Принципиальное отличие компрессионного белья от тех же эластичных бинтов в том, что оно обладает заданным давлением, которое программируется компьютерами на производстве во время изготовления.

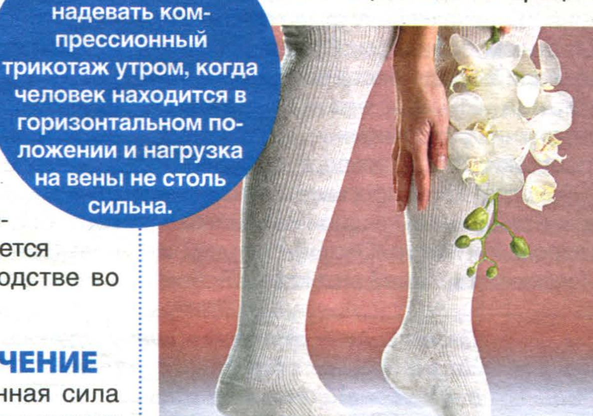
ОСОБОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

В чем же чудодейственная сила компрессионного белья? В том, что оно улучшает кровообращение в зоне воздействия. Такое белье создает внешнее давление на ткани организма. И это давление, подобно «второй коже», не дает венам расшириться, а в том случае, если они уже расширены, способствует их сужению, ускорению кровотока и устранению венозного застоя.

Помимо этого, компрессионное белье предотвращает появление отеков, поддерживает мышцы, оказывает массажное воздействие на кожу и ткани, препятствует возникновению усталости.

Но «послужной список» компрессионного белья этим не ограничивается. Такое белье часто используется с целью предупреждения растяжений, вывихов. Помогает оно и при опущении органов малого таза, пупочной и послеоперационной грыжах. Посредством массажа и стимуляции, оно «шлифует» и разглаживает послеоперационные рубцы, а также облегчает период реабилитации после операции.

Рекомендуется надевать компрессионный трикотаж утром, когда человек находится в горизонтальном положении и нагрузка на вены не столь сильна.



ПРОСТАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ

Если заглянуть в любую аптеку, то каких только компрессионных изделий не увидишь! Тут и бандажи, и корсеты! Но больше всего – гольфов, чулок и колготок! И все потому, что на сегодняшний день варикозное расширение вен – очень распространенное заболевание.

Чтобы выбрать нужное, надо знать, что компрессионный трикотаж делится на 4 класса. Отличие таких изделий – в степени компрессии (сжатия), сдавливающего действия на ткани организма.

Для людей, находящихся в группе риска, то есть предрасположенных к варикозу, рекомендовано использование компрессионного трикотажа 1-го класса. Эти изделия считаются профилактическими. Их можно приобретать самостоятельно.

А вот изделия 2-го, 3-го и 4-го классов считаются лечебными – у них большая степень компрессии. И то, какой тип лечебного трикотажа необходим конкретному человеку, может определить только врач-специалист – флеболог или ангиохирург.

ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

После кесарева сечения рекомендуется компрессионный бандаж с двойным усилением в области передней брюшной стенки. Он поддерживает мышцы брюшной стенки и промежности, способствует правильному расположению органов брюшной полости и малого таза.

Есть и еще один плюс: снижается подвижность мягких тканей. В результате уменьшается риск непроизвольного травмирования зоны хирургического вмешательства, болевые ощущения снижаются, а послеоперационный рубец формируется быстрее.

ПРАВИЛА УХОДА

Как известно, компрессионное белье носят на голое тело. Поэтому такие изделия нужно часто стирать – вручную, с мылом, при температуре не более сорока градусов. Затем надо слегка отжать изделие, завернув его в полотенце, и сушить, разложив на горизонтальной поверхности. Такое белье нельзя отбеливать и сушить на батарее, иначе оно утратит свои лечебные свойства.



НАПИТОК ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Не секрет, что долгожители не столько владеют тайными рецептами, сколько просто живут правильно. Они мало едят, много двигаются и не впадают в эмоциональные крайности.

Казалось бы, что тут сложного? Но мы почему-то не можем так. Или начинаем задумываться о здоровье, только когда уже потеряем его. Я родилась в семье, где традиционно считалось, что болеть стыдно. С детства нас с братом приучали к определенному аскетизму. И сейчас я несказанно благодарна своим родителям за такое воспитание. В нашей семье есть и старинный рецепт, которым мы пользуемся до сих пор. Это особый напиток, который укрепляет здоровье и нормализует всю внутреннюю среду организма.

Возьмите 1 стакан козьего молока и потомите его в духовке, чтобы оно зарумянилось. Затем добавьте в него по 1/2 ч. л. семян тмина, аниса и укропа плюс 2 давленых зубчика чеснока. Перемешайте и выпейте не спеша натощак утром или вечером.

Лучше всего не совмещать прием напитка с едой. Завтракайте не раньше, чем через час-полтора. Или замените ужин стаканом такого снадобья. Чем чаще вы будете его пить, тем крепче станет здоровье.



Золотарева Елена Григорьевна, г. Пермь

ХРАНИТЕ МОЛОДОСТЬ В ДУШЕ

Ничто так не приближает старость, как склероз. Это как упрек за неправильное поведение в течение жизни. Сосуды страдают от наших вредных привычек и невоздержанности в еде. Но начать исправляться никогда не поздно.

Можно постараться остановить развитие атеросклероза в любом возрасте, и это пойдет только на пользу каждому из нас.

- *Заметила, что очень хорошо действует на сосуды стакан травяного настоя, выпитый утром натощак. Заваривать его можно, как чай, из листьев смородины и земляники, клевера, зверобоя.*
- *Сохранить эластичность сосудов помогает растолченная с чесноком клюква. В смесь добавляют мед. Я принимаю ее весной и осенью по 1 ст. л. 2 раза в день перед едой.*
- *В качестве сосудорасширяющего средства можно принимать 3 раза в день за полчаса до еды лимонный сок, смешанный с чесночным маслом.*

Старость – это, прежде всего, не дряхлость тела, а состояние души. Сохранять на протяжении многих лет молодость и здоровье помогает позитивное отношение ко всему. Надо научиться, наконец, радоваться каждой мелочи. Тогда вам не будут страшны стрессы, которые приближают старение организма.

Чем заниматься самоедством и ворчать, не лучше ли завести себе собаку да и гулять с ней на свежем воздухе 2-3 раза в день? Недавно я подобрала на улице щенка, приютила и выходила его. Теперь мой дом полон радости, веселой суеты. Ведь надо накормить моего приемыша, погулять с ним, поиграть и приласкать его. А за это он дарит море положительных эмоций и настоящей любви!

Полозкова Нина Андреевна, Краснодарский край, г. Белореченск

МОЗГ НУЖДАЕТСЯ В ТРЕНИРОВКЕ

Очень нравятся ваши рецепты долголетия, с удовольствием ими пользуюсь. Но благодаря одним настойкам и правильному питанию к долголетию не придешь. Прежде всего в поддержке нуждается мозг, и его обязательно надо тренировать.

К сожалению, в зрелом возрасте понемногу начинает угасать активность мозга. Однако резервы его далеко не исчерпаны. Поэтому мы можем продлить период активного долголетия, поддерживая свои умственные способности в тонусе. Например, решая головоломки, много читая, считая в уме, решая разные задачки.

Дед мне сказал, что в 70 лет выучил наизусть всего «Евгения Онегина». Сейчас ему 78. Когда у него плохое настроение, он начинает читать стихи. Говорит, что они действуют как медитация: плохие мысли уходят, мозг освобождается от неприятной информации, и очень быстро восстанавливается душевная гармония.

Еще он говорит, что очень полезно запоминать и нерифмованные куски текста. Дед выбирает любимую книгу и заучивает всю понравившуюся главу или отрывок из нее. Считает, что такая тренировка омолаживает не только мозг, но и душу, поскольку начинаешь задумываться о вещах вечных.

Я заметил, как меняется с годами мой дед: взгляд становится все более проницательным, а глаза – такими ясными. Он у меня молодец, в хорошей физической форме. Уверенно владеет компьютером, всей домашней техникой, очень любит фотографировать.

Сейчас мне кажется, что старость – замечательное время, когда можно реализовать то, что не успел за предшествующие годы.

Новицкий Александр, г. Москва

СПИНА БОЛЬШЕ НЕ БОЛИТ!

Много лет я страдала от радикулита: порой одно неловкое движение – и очередной прострел. Однажды несколько недель пришлось лечиться в больнице, но после выписки я продержалась недолго – вскоре опять скрутило. Мучилась, переживала, не знала, что и предпринять. С утра до вечера в голове вертелась мысль: «Что делать?» Одна из моих приятельниц, человек верующий, подсказала мне съездить в Жировицы (Слонимский район, Гродненская область) к чудотворной иконе. Из всех известных икон Богородицы Жировицкая является самой маленькой – она размером с детскую ладонь. Но не зря говорится: «Мал золотник, да дорог!» Силу неимоверную имеет эта икона! И вот я с группой паломников отправилась туда. Присутствовала на литургии, прикладывалась к иконе, пила воду из святого источника. Днем бродила по окрестностям, изучая местные достопримечательности, а потом пошла на вечернюю службу. В соборе я стояла ровно – по стойке «смирно». И вдруг в спине произошли 2 щелчка. С чего бы это? Я тогда не поняла их происхождения. Все прояснилось чуть позже. Домой я вернулась глубокой ночью. Рухнула на диван и спала, как говорится, без задних ног. А утром встала и, убирая постельные принадлежности, почувствовала, что боли в спине нет, движения – свободные. И я поняла природу того хруста в спине – это, наверное, позвонки встали на место! С тех пор прострелов в спине не было.

Спустя некоторое время я снова отправилась в Жировицы – уж так мне хотелось помолиться и сказать спасибо Богородице за оказанную помощь!

Таренок Анжелика, г. Докшицы

СКВОЗЬ ОГОНЬ И ВОДУ

В вашей газете очень часто публикуются письма читателей, которые рассказывают о своей жизни, о своих любимых молитвах. И мне захотелось поведать о том, что дорого. Очень большую силу имеет псалом 90-й. Его еще называют «Живый



в помощи Вышняго» – по первым строчкам этой молитвы. Поверил я в силу этой молитвы давно – в годы Великой Отечественной войны. В ряды Красной армии меня призвали в декабре 41-го. Когда уходил на фронт, мама дала мне листок с молитвой «Живый в помощи Вышняго» и велела зашить в гимнастерку. Знаю, что у многих солдат эта молитва была зашита. У кого в гимнастерку, у кого в подкладку шинели. Знали, что она творит чудеса – обычно матери давали листок с молитвой, написанной от руки. Меня, я так считаю, она спасала не раз. Однажды перевозил снаряды на лошадях, и началась бомбежка. Решил укрыться вместе с лошадьми – заметил, что под навесом около дома было свободное место. Но один из офицеров, стоявших там, начал на меня кричать: «Куда ты со снарядами! Назад, назад поворачивай!» И только я отъехал назад, на голое, неприкрытое место, как в дом прямым попаданием упал снаряд. Там никого в живых не осталось...

С тех пор молитва эта была у меня уже в сердце. Я ее выучил наизусть, хотя слова были сложными для запоминания, не совсем понятными. Это сейчас есть книги, где поясняется каждая фраза молитвы. А тогда такого не было! И вот когда в 44-м меня ранило, то, пока был в сознании, молился. Врач мне потом сказал, что я в рубашке родился. А ведь в молитве есть такие слова: «Не приидет к тебе зло, и рана не приближится телеси твоему, яко Ангелом Своим заповесть о тебе, сохранити тя во всех путех твоих». Закончил войну в Германии, на Эльбе. Прошел через Сталинградскую битву, сражение на Курской дуге, был ранен, но домой к маме вернулся живым, да еще и с боевыми наградами. Разве не чудо?

Завьялов П.И., г. Калининград

ПРОЯВЛЕННЫЕ ЛИКИ

Живем мы во Владимире, а Боголюбово – примерно в 10 км от нашего города. Когда мы узнали, что там, в монастырском соборе, вдруг чудесным образом проявилась фреска с изображением царя-мученика Николая II , то сразу же поехали туда. Очень хотелось посмотреть на это чудо! Хотя для верующих людей в этом нет ничего необычного: ведь они все объясняют промыслом Божиим.

Пришли в храм, внимательно осмотрели все фрески. Наконец, нашли то изображение. Оно – на внутренней арке алтаря храма. Узнаваемые черты лица Николая II, на главе – венец (царственный или мученический). Все, кто видел проявленный лик, считают это чудо добрым знаком. Тем более что царь на фреске благословляет рукой всех, смотрящих на него. Были, конечно, и скептики. Кто-то утверждал, что какой-то неизвестный художник тайно от всех нарисовал лик царя. Но такое невозможно, так как в храме всегда много народа – заметили бы. Да и забираться художнику пришлось бы высоко. Есть и еще одно доказательство того, что это создано не руками человека. Во-первых, образ Николая II проявлялся, словно на фотопленке – в течение длительного времени. Но это еще не все. Вскоре на четырехгранном столпе храма, стоящем справа от иконостаса, стали проявляться лики других членов царской семьи.

Чудны дела Твои, Господи!

Гусева О.И., г. Владимир

Православные праздники ноября

1 ноября – св. праведного Иоанна Кронштадтского
4 ноября – иконы Божией Матери «Казанская»
21 ноября – Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил Бесплотных
26 ноября – День памяти святителя Иоанна Златоуста

Как помочь своим суставам

Ничто так не сближает людей, как общие болезни. Помните рассказ О.Генри «Родственные души»? К состоятельному горожанину ночью забрался вор, но грабеж не состоялся. А почему? Их мгновенно сдружил общий недуг – мучительные боли в суставах. Оба руки не могли поднять. И, забыв обо всем, наперебой стали рассказывать о вроде бы чудодейственных средствах, с помощью которых надеялись избавиться от изнуряющей болезни.

Вспомнили про жир гремучей змеи, о загадочном «Экстракте Финкельхема», о припарках из «Галаадского бальзама» и даже о конском каштане, который нужно носить в кармане со стороны больного сустава. Однако итог ночных посиделок страдальцев оказался неутешителен. Оба сошлись на том, что всерьез и надолго не помогает ничто.



Как ни странно, и сегодня дело обстоит примерно так же. Средств природного происхождения много, а избавиться от болей в суставах и позвоночнике по-прежнему трудно.

Но сейчас в этой не слишком оптимистичной, а попросту говоря, почти безнадежной ситуации, кажется, наметился прорыв. Ученые давно знали, что древнеиндийская медицина – аюрведа – рекомендует тем, кто мучается болями в суставах и позвоночнике, втирать в кожу ладан.

А еще аюрведа утверждает, что правильно сделанный «ладанный» массаж ставит на ноги самых запущенных пациентов.

Санкт-петербургские ученые под руководством профессора В.Г. Макарова учли это. И на основе особого экстракта ладана – с повышенной концентрацией биологически активных веществ (!) – разработали для проблемных суставов комплекс средств под общим брендом «Артро-Актив». Запомните это название!

«КРАСНАЯ ЛИНИЯ» - СКОРАЯ ПОМОЩЬ.

Комплекс «Артро-Актив» состоит из двух линий препаратов: «красной» и «синей». И в целом является действенным, а главное, безопасным средством профилактической помощи людям, страдающим болезнями суставов и позвоночника.

Чтобы добиться высокой эффективности, создателям «Артро-Актива» пришлось решить ряд сложных технологических задач. Но игра стоила свеч! Во-первых, они сумели получить экстракт ладана с высокой концентрацией биологически активных веществ. Во-вторых, с помощью продвинутых технологий существенно подняли биодоступность этих препаратов для организма.

Начнем с «красной линии», которая составляет первую часть комплексного воздействия. В нее входят масляный бальзам «Артро-Актив согревающий» и биодобавка «Артро-Актив» в капсулах. Они содержат биологически активные компоненты, которые способствуют смягчению неприятных ощущений в области сустава и уменьшению припухлости. Применяя одновременно и бальзам, и капсулы, удается достичь и наружного, и внутреннего поступления натуральных биологически активных компонентов в проблемный сустав. А это уже совсем иное качество воздействия.

«СИНЯЯ ЛИНИЯ» - КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ.

«Синяя линия» решает другую, или, сказать точнее, последующую задачу. В эту линию тоже вошли два препарата: крем-бальзам «Артро-Актив питающий» и биодобавка «Артро-Актив Питание суставов». Их биологически активные компоненты вступают в работу после того, как препараты «красной линии» сделали свое дело и теперь самое время приступить к «ремонту» суставов.

Действуя снаружи и изнутри, крем-бальзам «Артро-Актив питающий» и таблетки «Артро-Актив Питание суставов» справляются с этой задачей отлично. Они улучшают смазку суставов, тормозят разрушение стареющей хрящевой ткани, способствуют снижению риска возникновения обострений.

Как? Об этом скажем чуть подробнее. В здоровом суставе хрящевая ткань все время обновляется. Если этого не происходит, хрящ перестает нормально работать. Делается сухим и шероховатым, покрывается трещинками, от него могут даже «отламываться» кусочки. Чтобы отстроить хрящ заново, нужен новый «строительный материал» – хондропротекторы. Их и поставляют в организм пациента препараты «синей линии»!

Но тут многое зависит от самого пациента. Хондропротекторная терапия требует особого терпения и системности. Хондропротекторы бесполезно принимать от случая к случаю. Не поможет! Ведь восстановление хрящевой ткани идет очень долго и медленно. И на всей этой марафонской дистанции пациенту надо проявлять силу воли – не забывать регулярно подпитывать сустав.

Действие препаратов подтверждено сертификатами соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01.RU.Ф.000274.10.12, №АА01.01.RU.Ф.000136.04.12 и «Марка года» №МГ RU.001.П1138, №МГ RU.001.П1137 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).

БАД. Косметическое средство. Не является лекарством. Имеются противопоказания.
СГР № RU.77.99.11.003.Е.048334.11.11 СГР № RU.77.99.11.003.Е.019975.06.11
СГР № RU.77.01.34.001.Е.008569.06.11 СГР № RU.77.99.32.001.Е.019078.06.11

Свои вопросы вы можете задать по телефону

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный

Мудрые диеты Индии



Все мы знаем, что пища – это источник белков, жиров и углеводов, витаминов, минеральных веществ и прочих компонентов, необходимых для поддержания жизнедеятельности человека. Однако индийские традиции питания, идущие из глубокой древности, мало интересуются калорийностью и химическим составом пищевых продуктов. Что же тогда для них важно? Какие требования к составу и качеству пищи предъявляются в Индии? На вопросы «Лечебных писем» отвечает специалист по восточной натуропатии и диетологии А.М. ЛИСОВСКИЙ.

– Анатолий Михайлович, чем отличается индийский подход к питанию от западных представлений?

– Отличия очень серьезные, обратимся ли мы к древнеиндийской медицине – аюрведе, включающей учение о питании, или к индийской философии, для которой характер пищи, как и качества людей, – это лишь частные проявления неких общих свойств нашего мира. Принимая пищу, человек включает продукты внешнего мира (со всеми их физическими и духовными характеристиками) в свое внутреннее существо. Поэтому пища должна питать не только тело, но и ум, и дух. По сути, еда – это выход человека за свои пределы, чтобы восполнить то, чего ему недостает. Одни виды пищи помогут ему стать грозным воином, другие – умиротворенным созерцателем. С помощью пищи можно успокоить гнев, пробудить решимость, ослабить тягу к безделью и лени…

– Что говорит о правильном питании аюрведа?

– С точки зрения аюрведы, единой для всех «правильной» диеты быть не может. Диета (упор на одни продукты и ограничение других) зависит от индивидуальных особенностей человека: пола, возраста, наличия хронических заболеваний или предрасположенности к ним и, конечно, конституции. Согласно аюрведе, конституция каждого человека представляет собой комбинацию трех дош (вата, питта и капха) – особых сил или энергий, которые управляют всеми физиологическими и психологическими процессами внутри нашего тела и ума. Когда мы заболеваем, это значит, что произошло отклонение от врожденной конституции. И задача аюрведического питания – вернуть конституцию к той, которая была дана человеку от рождения.

Пища должна быть только естественной, а при выборе продуктов надо включать собственную интуицию – питаться тем, что находится в гармонии с вашей природой. Важно и то, как мы принимаем пищу.

– Как же ее надо принимать?

– Необходимо во время еды держать мысли чистыми, пребывать в мире и спокойствии, чтобы получить от пищи только благую энергию. Нельзя при этом разговаривать, торопиться, допускать негативные эмоции. Если вы вдруг почувствовали себя неспокойно, взволновались, лучше на какое-то время подождать с едой – все равно она вам на пользу не пойдет. Аюрведа рекомендует за едой вспоминать о приятных мгновениях вашей жизни, представлять, как пища дарует вам здоровье и жизненную силу. Желательно принимать пищу в обществе любящих людей, слушая приятную музыку.

Очень важно есть медленно, тщательно пережевывая пищу, иначе от нее не будет пользы. И еще: пища должна быть приготовлена и подана с любовью. В противном случае она лишь наполнит ваш желудок на время, но ни уму, ни душе ничего хорошего не принесет. Даже обычная пища из рук человека, который плохо к вам относится, может причинить вред вашему здоровью.

– Давайте поговорим о самой пище. Что здесь важно?

– В пище важна простота и естественность. Кулинарные изыски, причудливые комбинации плохо сочетаемых продуктов в индийской традиции не поощряются: привлекая человека своей необычностью, они только разрушают его здоровье.

Процесс усвоения пищи начинается с различения вкусов – они готовят наш организм к принятию того или иного вида пищи. Индийская традиция различает шесть вкусов: сладкий, соленый, кислый, острый, вяжущий и горький. Наиболее необычное для нас требование гласит, что в каждый прием пищи надо давать своему телу наслаждаться всеми шестью вкусами, чтобы оно могло откликнуться на пищу в полной мере. Это достигается не только сочетанием продуктов, но и с помощью трав, пряностей и острых приправ.

– Что подразумевается под естественной пищей?

– По европейской классификации, индусы – лактовегетарианцы, то есть приверженцы молочно-растительного питания. В большинстве своем они отвергают убийство как способ добычи пищи. Вегетарианская кухня в Индии очень разнообразна, а молоко вообще рассматривается как дар богов. Конечно, не то молоко, которое производится на промышленных фермах, а молоко домашних хозяйств, где корову боготворят, где читают мантры… Получается поистине целебный продукт. Молоко, а также приготовленные из него йогурт, панир (домашний сыр), сливочное и топленое масло – все это не только прекрасные продукты питания, но и лекарства. Продукты должны быть как можно более свежими.

К сожалению, у нас почти все молочные продукты, в том числе кисломолочные, делаются из молочного порошка. Это один из самых страшных врагов печени, ЖКТ и организма в целом, потому что при усвоении любых продуктов из порошкового молока в организме накапливаются



продукты неполного метаболизма. Они выходят или в виде слизи из дыхательных путей при ОРЗ, или через кишечник. Если вы не можете использовать в питании только натуральное молоко, лучше отказаться от молочных продуктов. А употреблять молоко взрослым людям можно после захода солнца и до рассвета: в остальное время оно плохо усваивается.

– Какие еще продукты аюрведа советует ограничить или отказаться от них совсем?

– Во всех случаях не рекомендуется есть мясо: в нем слишком много пуриновых оснований, способствующих возникновению атеросклероза, болезней суставов и пр. Использование в пищу рыбы аюрведа тоже не приветствует: рыба накапливает в себе не только отбросы жизнедеятельности человека, но и отбросы эмоциональные.

Ограничьте продукты, которые повышают сахар в крови и приводят к избыточному весу: макароны, картошку, бананы, не говоря уже о сахаре, тортах, пирожных. Серьезной проблемой стали грибковые заболевания всех видов, поэтому не следует есть хлеб (и вообще любые дрожжевые продукты). Гораздо полезнее бездрожжевой ржаной хлеб или, скажем, лепешки, которые вы испечете из смеси пшеничной и ржаной муки, добавив немного отрубей.

– Можно ли вместо мяса использовать бобовые? И рекомендуется ли сыр?

– В бобовых содержится много полезных, незаменимых веществ. Но наш организм к ним менее привычен, чем у индийцев, поэтому относиться к бобовым надо с осторожностью: чрезмерное употребление их часто становится причиной кишечных расстройств. Употреблять любые бобовые лучше не тогда, когда их надо два часа варить, а когда они только сняты со стеблей: стручковую фасоль, зеленый горошек и т.д.

Вместо привычного для нас сыра в Индии едят домашний сыр панир. Он делается из натурального молока без применения сычужного фермента (продукта очень жесткого, особенно для печени и почек). Его едят свежим, добавляют в супы и овощные блюда, а прессованный панир используют для приготовления сладостей или, нарезав кубиками, жарят. У нас панир можно заменить домашним творогом, адыгейским сыром или некоторыми видами мягких желтых импортных сыров, тоже приготовленных без сычужного фермента.

А йогурт лучше всего готовить самим, из молока и закваски. В Индии его едят без сахара, сочетая с острыми блюдами, добавляют в рис или овощи.

– Следовать в выборе продуктов интуиции многие не умеют. Что же им делать?

– К любым продуктам (кроме, может быть, свежих огурцов, полезных всем) нужно относиться разумно. Каждый человек должен хорошо себе представлять, какой продукт для него более желателен, а какой – менее. Например, арбуз хорош для почек, но негативно действует на печень, и для компенсации этого воздействия после нескольких ломтей арбуза желательно съедать щепотку имбиря. Не очень хороши для печени также апельсины. А вот горечи, содержащиеся в грейпфруте, на нее прекрасно действуют.

Свежие (не парниковые!) помидоры очень полезны, но для лучшего усвоения есть их нужно отдельно от огурцов. А термически обработанные помидоры вредны для печени.

Чудесный продукт – пряности, но все они действуют по-разному. Например, красный перец повышает уровень эстрогенов, а черный перец понижает. Мак, мускатный орех обладают успокаивающим действием, а имбирь, корица, чили – возбуждают. Тот же черный перец подавляет развитие бактерии хеликобактер пилори, способствующей язвенной болезни, нормализует деятельность ЖКТ, уменьшает метеоризм и т.д. Но если у вас от перца во рту «пожар», то потушить его можно только кисломолочными продуктами. И прежде чем использовать любую пряность, 15-30 секунд спассеруйте ее на топленом или оливковом масле.

– А почему в Индии считается, что с помощью пищи можно влиять на характер человека?

– Уже три тысячи лет назад индийские философы во всех проявлениях нашего мира видели три качества, или категории, названные ими гуны: саттва, раджас и тамас.

- **Саттва** – гуна благости, покоя, счастья, здоровья и чистоты. Только в саттве человек может жить духовной жизнью, стремиться к идеалу. К обретению такого состояния призывали народ религиозные наставники и священнослужители любых конфессий.
- **Раджас** – это страсть, нетерпение, гнев и ярость. Благостный воин в битве бесполезен, счастливого и спокойного царя («раджа» означает «царь») недолго будут терпеть его подданные.
- **Тамас** означает невежество, сопротивление, нечистоту и лень. Но кто бы смог, не обладая этими качествами, выполнять тупую, тяжелую, грязную, однообразную работу?

От рождения каждый человек имеет в себе элементы всех трех гун, но тяготеет к какой-то одной из них. Вот откуда, по мнению индийцев, берутся наши пищевые пристрастия.

– Какие же продукты относятся к каждой гуне и чем все-таки лучше питаться?

– Саттвичные продукты – это все, приготовленное из молока, а также фрукты, овощи, орехи, зерновые и бобовые культуры. Но если вы добавляете к ним много специй и приправ, то пища приобретает качество раджаса, то есть гуны страсти.

Раджасичная пища – соленая, горькая, кислая, жгучая, слишком острая, грубая, в том числе и все виды мясной пищи. Мясо приносит в организм токсины, возбуждает агрессивность и низменные страсти, причиняет несчастья и страдания.

А несвежие продукты и перезрелые фрукты, консервы и копчености, вяленая вобла и лежалая селедка, давно приготовленная пища, всякие объедки и остатки трапезы – все это тамас. Те, кто питается тамасом, часто и мучительно болеют, страдают леностью тела и ума.

К сожалению, наша пища в основном соответствует раджасу и тамасу. Это одна из важнейших причин жестокости и беспокойства в умах людей, утраты ими физического здоровья. Лучше всего питаться саттвичной пищей – свежеприготовленной, из свежих продуктов, выращенных в естественных условиях. Она способствует здоровью и долголетию, ясности сознания, поддержанию душевного спокойствия и счастья.

Беседовал Александр Герц

Боровая матка – старая знакомая

Для многих это растение стало известным всего несколько лет назад. Его целебные свойства воспринимались как открытие. А ведь боровая матка (ортилия однобокая) просто вышла из забвения. Она принадлежит к разряду старинных, испытанных веками средств народной медицины. В наши дни применение боровой матки официально разрешено Минздравом России.

ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО

Масло из боровой матки спасло меня от геморроя и трещин прямой кишки. Им же растираю любые воспаления и больные суставы. Готовлю снадобье по всем правилам:

кладу в чугунок 100 г измельченной сушеной травы боровой матки и заливаю 0,5 л любого рафинированного растительного масла. Накрываю крышкой и ставлю на 5-6 часов в духовку, разогретую до 100° С. Затем оставляю настаиваться на 2 недели в темном месте. Процеживаю.

Для лечения внутреннего геморроя и трещин я использовала маленькую резиновую грушу. С ее помощью вводила перед сном слегка подогретое масло. Для полного излечения мне хватило трех недель.

Бойко Валентина, г. Бердск

ЖЕНСКАЯ ТРАВА ОТ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ

Когда у меня обнаружился простатит, я сначала запаниковал, испугался. Почти приготовился к тому, что жизнь пойдет под откос…

Зато тесть развил бурную деятельность, пообещав, что через месяц меня вылечит. Вылечил через три месяца. Рецепт в свое время и ему самому помог от той же болезни. Использовал траву боровую матку. Она не только женская. Раньше ему присылал ее приятель из Томска. Целебное растение чаще всего встречается в сухих хвойных лесах Сибири. Но теперь его продают во многих аптеках. Вот наш рецепт.

Залить в термосе 1 ст. л. боровой матки 1 стаканом горячей воды и оставить на 3-4 часа. Процедить и принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день в течение месяца. Затем сделать перерыв на 10 дней и продолжить прием настоя уже 3 раза в день по 1 ст. л. за полчаса до еды. Через месяц снова сделать перерыв на неделю и еще один месяц принимать, уже 2 раза в день, ту же дозу.

Если начать действовать при первых же признаках простатита, успех гарантирован довольно быстро. А если болезнь запущена, потому что вы не обращали внимания на симптомы, то придется лечиться дольше. Можно использовать и спиртовую настойку. В запущенных случаях еще заваривают чай из травы грушанки и добавляют в него 20 капель настойки боровой матки. Главное – набраться терпения и вести здоровый образ жизни.

Мачехин В.А., г. Курган

КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Начну с того, что женщины чаще всего сами виноваты в своих болезнях. Никто не бежит к гинекологу, почувствовав боль в низу живота. А потом оказывается – воспаление придатков. Мало кого настораживают и тянущие боли, и обильные кровотечения во время менструаций. Зато все удивляются, когда на осмотре врач говорит о спаечной болезни. Я сама была глупой, никогда не следила за здоровьем. Потому-то в конце концов пришлось серьезно лечиться. От воспаления придатков использовала, по совету гинеколога, боровую матку. В народе ее не зря называют еще материнкой и женской травой. Вообще, говорят, что она помогает от сорока болезней. Я принимала внутрь настойку и спринцевалась настоем боровой матки.

- *Заливала 500 мл водки 5 ст. л. сухого измельченного сырья. Настаивала 3 недели в темном месте, периодически встряхивая, и процеживала. Пила по 30 капель в половине стакана воды 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости вам придется повторить лечение.*
- *Для спринцеваний 1 ст. л. сухой травы заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 15 минут и процеживала. Использовала в теплом виде перед сном, спринцевалась в течение 3 недель.*

Боровая матка хороша тем, что она сразу действует на все органы мочеполовой системы. Поэтому вы избавляетесь от воспаления не только придатков, но и почек, мочевого пузыря. И сразу чувствуете себя намного комфортнее, становитесь здоровее!

Лопатина Тамара, г. Сургут

ЧЕМ ПОЛЕЗНА БОРОВАЯ МАТКА?

Эффективна при воспалительных гинекологических заболеваниях и болезнях предстательной железы. Боровая матка не только ускоряет излечение от таких воспалений, но и улучшает работу почек, мочевого пузыря и всей мочеполовой системы. Действует как мочегонное и противомикробное средство. Также обладает противоопухолевым, рассасывающим, обезболивающим свойствами. Способствует укреплению иммунитета.



ЛУЧШЕ ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ

Наступает, увы, такой возраст, когда лучше подстраховаться. Ведь легче предупредить болезни, чем потом мучиться и мучить близких.

Самыми страшными для меня являются инфаркт и (еще хуже) инсульт. Если после инфаркта почти всегда можно гарантированно восстановиться, то после инсульта – как повезет. Сколько примеров того, как люди переносили по два, а то и по три инфаркта! И ничего, жили себе дальше. Если, конечно, им вовремя оказывали медицинскую помощь. Но после инсульта восстанавливаться приходится годами. Можно остаться инвалидом... Для того и существует профилактика, чтобы обезопасить себя от тяжких болезней. И потому можно таких страшных врагов избежать.

Однажды на работе я сильно перенервничал и впервые в жизни испугался: в нужный момент не смог вспомнить простое слово. Чувствовал такую немощь, что даже говорить получалось с большим трудом. Коллеги потом рассказывали, что и лицо у меня в тот момент было странным. Увезли на скорой, подержали три дня в стационаре, накололи и отпустили с напутствием: пора, мол, менять образ жизни и беречь нервы. Приехал домой, отлежался, и жена стала заваривать мне чабрец. Даже не знал, что он так хорошо укрепляет нервы и снимает спазмы сосудов головного мозга.

Для приготовления настоя 1 ст. л. сушеного чабреца залить 0,5 л очень горячей кипяченой воды и оставить настаиваться 40 минут. Процедить и выпить эту дозу в 2-3 приема. Лечиться так лучше несколько раз в год, недельными курсами, делая двухнедельные перерывы.

Нельзя забывать, что наши сосуды – проводники для питания, необходимого всем органам. Отсюда главный вывод: следите за показателями холестерина, чтобы сосуды оставались гибкими, крепкими, то есть чистыми. Вот поэтому у меня на столе всегда лук, чеснок, клюква и красная рябина. Ну, и чай с чабрецом. Есть еще одна вкусная целебная смесь: 2 ст. л. меда и 3 ч. л. корицы размешать в 2 стаканах теплой кипяченой воды. Это дневная порция, которую нужно выпить в 3 приема. Смесь уменьшает уровень холестерина в крови в течение 2 часов. Постепенно приводит его в норму даже у хронических больных. Во всяком случае, сужу по себе. У меня теперь самочувствие отличное.

Мокеев Владимир Александрович,
г. Можайск

ЧТОБЫ ЯЗВА НЕ ВЕРНУЛАСЬ

Принято считать, что осенью обостряются хронические недуги. У меня тоже есть такое заболевание – язва желудка.

Действительно, два года после первого приступа каждую осень я снова мучился от болей. Каждый раз приходилось принимать лекарства, соблюдать диету, следить за нервами. Должен сказать, что обострения бывают не только осенью, но и в любой переходный период, то есть в межсезонье. И если в каждый такой момент принимать те самые лекарства, что выписывает гастроэнтеролог, то можно поддержать желудок, а вот некоторые другие функции организма изрядно подорвать. И потому я последовал совету моей бабушки. Никогда не дожидаюсь условий, способствующих обострению язвы. Как только меняется погода или режим питания (например, в отпуске), принимаю свежий капустный сок.

Отжимаю стакан сока, размешиваю в нем 1 ст. л. меда и выпиваю 2 раза в день обязательно натощак.

Для меня капустный сок – самое главное лекарство и средство профилактики. Как только стал регулярно лечиться им, рецидивов язвы не было. Значит, можно смело прогнозировать свое выздоровление и предупреждать приступы. Разумеется, при соблюдении диеты, режима питания. И некоторые вредные привычки надо забыть. Самый главный совет: не курить.

Пирогов Лев Григорьевич,
г. Нижний Новгород

ХУДЕТЬ НА СОДЕ ОПАСНО!

Мои подруги иногда находят совершенно невообразимые методики похудения. Хотя давно уже известно, что лучший способ – есть поменьше, двигаться побольше.

Если же не помогает – проверить здоровье у врача, лишний вес может быть связан с неполадками в гормональной системе, и тогда сначала нужно пройти лечение, иначе не будет никакого результата. Всякие строгие диеты и странные способы дают лишь временный результат, проверено на себе и подтверждено опытом подруг. Вдобавок можно сильно испортить себе здоровье.

Недавно услышала еще про один способ похудения. Некоторые знакомые серьезно подумывали о том, чтобы им воспользоваться, и обратились ко мне за консультацией. Я не доктор, но много лет преподавала физиологию человека в институте. Поэтому совсем несуразные и вредные методы могу увидеть сразу. Так вот, по словам подруг, очень хороший способ избавиться от лишнего веса – пить каждый день воду с содой. Аргумент такой – сода хорошо расщепляет жир, не зря же ей отмывают сковородки. Значит, и внутренние жировые отложения будут «плавиться». Более опасного заблуждения не придумать!

- Желудок – это не сковородка, и жировой пленки на его стенках нет. А жиры откладываются на животе и бедрах не напрямую из кишечника, а проходят сложные процессы превращения. Поэтому, пейте, не пейте соду, результата не будет, если вы едите много сладостей и жирной пищи.
- Сода очень сильно вредит слизистой желудка. Да, ее используют в экстренных ситуациях против изжоги, она гасит кислоту. Но если принимать ее часто, возникает эффект «кислотного рикошета». То есть как только проходит действие соды, железы начинают вырабатывать еще больше соляной кислоты, чтобы снова закислить желудочный сок. Как результат – хроническая изжога, воспаление пищевода, гастрит или даже язва.
- Употребление соды приведет к задержке воды в организме. Ситуация такая же, как и с солью. Появляются отеки, растет артериальное давление.
- Наконец, в больших количествах сода может вызвать алкалоз (защелачивание) крови. Он проявляется такими симптомами, как расстройства кишечника, тошнота, головные боли.

Как видите, вреда от содовой диеты немало, а результаты очень сомнительные. Стоит ли рисковать здоровьем ради смутной перспективы небольшого похудения? А вот содовые ванны худеющим могут пойти на пользу – они улучшают обмен веществ. Для этого пачку соды нужно растворить в обычной ванне. Принимать 20 минут, потом не ополаскиваться, а просто обсушиться и полежать под одеялом.

Черенкова Д.В., г. Санкт-Петербург

ЧТОБЫ ЧАЙНЫЙ ГРИБ НЕ НАВРЕДИЛ

Одно время было много разных книг и статей про чайный гриб. Я начала его выращивать семь лет назад, и с тех пор практически беспрестанно у меня на кухне стоят однадве трехлитровые банки с целебным настоем. Действительно, пользы от него немало, все, что писали, подтвердилось.

Мы с мужем обязательно пьем по стакану лечебного настоя каждый день в течение 2-3 недель, с перерывами на 1-1,5 месяца.

Так нам советовал знакомый врач – постоянно грибной напиток пить не рекомендуется, чтобы не возникало сильного раздражения желудочно-кишечного тракта. За это время у нас обоих нормализовалось давление, кишечник работает как часы. Мы стали меньше болеть простудами, потому что чайный гриб отлично действует на иммунитет. Еще он очень хорошо успокаивает нервную систему, действует как мягкое снотворное.

Когда настой не пьем, используем его для наружного применения. Примочки с ним помогают при любых царапинках, ранках или небольших ожогах. С помощью полосканий можно лечить ангину или кровоточивость десен. Компрессы с теплым настоем я накладываю на суставы при болях, а мужу – на поясницу. Он работает автомехаником, спина часто устает.

Одним словом, чудо, а не лекарство. Делюсь грибом и со знакомыми, но обязательно предупреждаю, что даже у такого вкусного и полезного средства есть противопоказания, про которые нужно обязательно помнить. Может быть, кто не знает, поэтому напишу то, что читала и слышала.

- Настой чайного гриба, особенно свежий, повышает уровень сахара в крови, потому не рекомендуется диабетикам.
- Если есть грибковые заболевания – микозы, кандидозы, молочница, – временно нужно воздержаться от употребления настоя.
- При повышенной кислотности желудка и язве он тоже навредит – приведет к ухудшению состояния.
- У гипотоников в больших дозах чайный гриб может вызвать снижение давления. Поэтому им пить его надо осторожно.

Противопоказаний немного, но про них нужно помнить. Еще важно – лучше пить настой перед едой или сразу после нее, тогда он не будет сильно раздражать желудок. К тому же он вызывает чувство голода, так что если выпить натощак, съедите больше, чем надо.

Мареньева Наталия Игоревна, г. Вологда

КОГДА ПРИВИВКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕОБХОДИМА

С интересом прочитал письмо В.Н. Ветлугиной про прививки в №15 газеты за этот год. Действительно, сейчас очень много противников вакцинации, и не только у нас, но и во всем мире. У противников вакцин свои аргументы, и я их понимаю. Действительно, бывают осложнения, иногда тяжелые. Но нужно в каждом случае очень внимательно подходить к вакцинации, но массово отказываться от прививок небезопасно.

Вот сейчас показывают по телевизору новости про эпидемию туляремии в Ханты-Мансийском округе.



Конечно, виноваты комары и грызуны, но, как оказалось, там и с прививками большая проблема. Я помню, что нас в студенчестве не выпускали на работу в стройотряды без прививки против этой тяжелой болезни. Мой друг умудрился поехать без нее, и, по закону подлости, на сенокосе заразился. Болел очень тяжело, почти полтора месяца пролежал в больнице.

С тех пор и он, и мы, его друзья, усвоили: если эпидемиологи рекомендуют сделать прививку при поездке куда-то, шутить с этим нельзя. Не только в экзотических странах можно заразиться тяжелыми болезнями, но и рядом с домом. Например, энцефалитом или той же туляремией.

Это заболевание коварное, оно передается многими путями – через воду, укусы блох и комаров и даже через воздух. Например, прилегли на сеновал, в котором бегали больные мыши, – и заразились. Поэтому очень важна профилактика.

Кому желательно прививаться от туляремии? Тем, кто работает на селе, охотникам, рыбакам. По себе знаю – после прививки около недели состояние не самое хорошее, как при гриппе. Потом все пройдет само, и вы будете защищены от тяжелой болезни.

Иванков Николай Евгеньевич, г. Новодвинск

НАУШНИКИ ВРЕДЯТ НЕ ТОЛЬКО СЛУХУ

Наушники, если слушать музыку в них на полную громкость, сильно вредят слуху. Но оказалось, что есть у них и другая неприятная особенность, с которой столкнулась моя внучка. Она купила плеер, к которому прилагались маленькие наушники-вкладыши. Их нужно вставлять прямо в ухо. Кажется, удобно, особенно если не хочешь слышать шум улицы во время прогулки. И музыка звучит лучше даже при небольшой громкости, что помогает сохранить слух. Но внучка заработала другую проблему – острый инфекционный наружный отит, который потом распространился и на среднее ухо. Лечить его пришлось мазями с антибиотиками, промываниями и физиотерапией.

Дело в том, что такие наушники, во-первых, мешают нормальному отделению серы, которая вырабатывается слизистой в ушах. Во-вторых, нежная кожа может травмироваться, особенно если материал, из которого сделана мягкая оболочка наушника, некачественный. Наконец, если после использования бросать наушники на стол или в карман, они становятся источниками инфекции, которая и приводит к воспалению слизистой уха.

Отоларинголог, у которого лечилась внучка, посоветовал ей носить обычные наушники-накладки. И обязательно периодически обрабатывать их каким-нибудь антисептиком. Наушники-вкладыши носить можно только кратковременно, и после использования их тоже следует дезинфицировать.

Дома же лучше вообще слушать музыку обычным способом, через колонки.

Максимовская Е.В., г. Москва

Облепиха, хранящая жизнь



В сентябре-октябре горят на солнце оранжевые ягоды облепихи. Не очень-то много мы знаем про это колючее, но щедрое деревце. Однако некоторые читатели «Лечебных писем» выращивают его на своих участках. Им повезло, ведь под руками целая аптека! Сегодня К.И. Доронина расскажет вам, как лечиться облепихой.

СКАЗАНИЕ О ЧИНГИСХАНЕ

В монгольском эпосе сохранились легенды, сказания об использовании человеком лекарственных растений. И одна из таких историй – о Чингисхане, завоевателе многих народов.

Рассказывают, что родился основатель первого единого Монгольского государства в год Черной Лошади. Чтобы искупать новорожденного, женщины, окружавшие его мать, приготовили в котле горячий кумыс, настоянный на коре облепихи. И роженицу поили свежим молоком кобылицы, смешанным с ярко-оранжевыми ягодами облепихи. Деревце это монголы обожествляли. Ведь оно питало их, лечило, служило оберегом от злых сил и многочисленных врагов. И все детские болезни Чингисхана его мать лечила дарами священного дерева. Говорят, она была женщиной невероятной силы духа и даже прорицательницей. Когда младенец только появился на свет, она уже знала, что в мир пришел великий хан. У мальчика был пламенный взгляд желтоглазого тигра. Его глаза смотрели надменно и пристально. А когда Чингисхан повзрослел, возмужал, он отличался от своих сверстников еще и высоким ростом, крепким телосложением, густыми волосами.

Однажды, будучи уже великим ханом и завоевателем, Чингисхан пригласил к себе китайского философа и целителя, монаха и отшельника, слава которого дошла до него. Он задал целителю такой вопрос: «Какое у тебя имеется средство для вечной жизни, чтобы снабдить им меня?» Монах ответил честно, и не как кудесник, а как философ: «Нет лекарства для бессмертия. Но есть средство, чтобы хранить твою жизнь», – и указал на сломанные ветви облепихи с ярко-оранжевыми ягодами. Чингисхан, разумеется, был глубоко разочарован. Ведь за китайцем послали единственно для того, чтобы получить чудодейственный напиток. Секрет его приготовления якобы знали даосские монахи. Но Чингисхан не рассердился, а поблагодарил гостя за честность и прямоту.

Умер он, не дожив до 70 лет. Однажды на охоте упал с лошади, очень сильно ушибся и с тех пор заболел. Все же через несколько месяцев повел свое войско завоевывать новые земли. Под стенами осажденного города великий хан и скончался. Весь последний год его жизни физические мучения утолялись мазями из плодов облепихи, ваннами из коры и листьев этого священного дерева, обладающего целебной силой.

ПОЛЕЗНО ВСЕ РАСТЕНИЕ

Для лечения используют не только плоды облепихи, но и кору, и листья, и корни. Интересно, что в коре и листочках ученые обнаружили довольно много серотонина – вещества, спасающего нас от депрессии.

Облепиха защищает и от радиации. С ее помощью лечат рак. Спиртовой экстракт из коры тормозит рост злокачественных клеток благодаря тому же серотонину и другим ценным веществам. Поэтому экстракт применяют в комплексе с лучевой терапией.

В народной медицине отвар коры или настой листьев облепихи рекомендуется принимать внутрь при упорной диарее. Кроме того, листья используют для ванн и припарок при ревматических и подагрических болях. «Горящий», воспаленный сустав оборачивается свежими растертыми в кашицу листьями на ночь. При невыносимых неврологических болях в позвоночнике такая кашица тоже накладывается в виде аппликации на весь позвоночник. За ночь боль успокаивается. Аппликации помогают при остеохондрозе и других недугах. Курс лечения – 40 дней (через день).

Травознаи тибетской медицины используют и мелкие корешки облепихи. Их сушат до хруста, измельчают в порошок и принимают при болезнях печени.

Плоды собирают осенью, когда они полностью созревают. Их обрывают специальным пинцетом. А после морозов стряхивают на подстеленную под куст ткань, как оливки. Из облепихи тоже делают масло. Ее употребляют и в сыром виде, и сушат, и замораживают. Срок хранения замороженных плодов – полгода. Кроме того, из ягод готовят варенье, повидло, желе, которые добавляют в кондитерские изделия. Еще делают настойку, ликер и сок, которым можно смазывать кожу, пораженную ранами, эрозиями, высыпаниями.

ЧУДЕСНОЕ МАСЛО

В плодах облепихи содержится ценное жирное масло. В его состав входят глицериды жирных кислот, флавоноиды, витамины и многие биологически активные вещества – целая аптека.

Особого внимания заслуживает известие о том, что облепиховое масло эффективно при лечении больных атеросклерозом. Оно тормозит развитие болезни. Специалисты объясняют это тем, что в состав масла входят линолевая кислота, токоферолы (витамин Е), каротиноиды, фосфолипиды, растительные стерины, которые уменьшают уровень холестерина в крови.

Также облепиховое масло – заживляющее и бактерицидное средство, которое избавляет от воспаления и боли. Поэтому его успешно используют для лечения радиационных поражений кожи, ожогов, обморожений, пролежней. Масло помогает и при туберкуле-



зе кожи, экземе, лишаях и язвах, в том числе трофических. Им лечат флегмону, язвенную волчанку и болезни глаз (трахому, ползучую язву роговицы). Многим женщинам известно, что его применяют в гинекологии для избавления от кольпита, эндоцервицита, эрозии шейки матки. Поддаются лечению и гайморит, хронический тонзиллит, фарингит, периодонтит.

Некоторые специалисты говорят, что масло влияет на выработку желудочного сока. Также есть мнение, что оно может помочь и в лечении цирроза при алкогольной интоксикации.

В аптеке можно купить облепиховое масло в разных формах. В свечках оно эффективно при проктите, в том числе эрозивно-язвенном, геморрое, трещинах заднего прохода. В жидком виде его принимают внутрь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, рака пищевода. Есть в продаже и комбинированный препарат с облепиховым маслом в аэрозольном баллончике. Особенно удобно его использовать, когда нежелательно дотрагиваться до пораженных участков кожи. Например, при ожогах, инфицированных ранах, трофических язвах, экземах, зудящих дерматитах. Если регулярно обрабатывать пролежни этим чудесным маслом, то и они тоже пройдут.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Хотя облепиховое масло продается в аптеках, в домашних условиях можно приготовить и свое, причем наивысшего качества.

Высушенный провяленный жмых, оставшийся после приготовления облепихового сока, заливают таким же количеством рафинированного подсолнечного масла. Хорошо размешивают и выдерживают 24 часа в нагретой духовке либо на водяной бане при температуре не выше 60 градусов. После этого сырье отжимают через марлю. Полученное масло смешивают с новой порцией жмыха и так же нагревают. Повторяют все 3 раза. Это дает возможность получить масло высокого качества. После 7-10 дней отстаивания его фильтруют.

- **От язвенной болезни желудка** облепиховое масло принимают по 1 ч. л. за 10 минут до еды. При раке пищевода во время лучевой терапии масло дают 3 раза в день по 1 ст. л. на протяжении всего курса лечения и после него еще 2-3 недели.
- **При ожогах** на очищенный от некротической ткани пораженный участок кожи облепиховое масло наносят пипеткой. Сверху – ватно-марлевую повязку, которую меняют через день.
- **Для лечения эрозии шейки матки и старческого крауроза** ватный тампон, смоченный облепиховым маслом (5-10 мл), вводят на 12-14 часов после спринцевания настоем из коры и листьев облепихи. Курс – 2-3 недели.
- Ингаляции облепиховым маслом быстро помогают справиться **с хроническими воспалительными заболеваниями верхних дыхательных путей**. Они разжижают мокроту, устраняют кашель и болезненные сдавливания при дыхании, когда кажется, что болят все внутренности. Одновременно рекомендуется принимать облепиховое масло внутрь непосредственно перед едой 5-6 раз в день.
- **Синдром Шегрена («сухой глаз», заболевание слезных желез)** лечат так. Сначала делают примочки, промывания глаз настоем коры и листьев 2-3 раза в день. За 2-3 часа до сна закапывают в конъюнктивный мешок по капле облепихового масла. На полчаса накладывают аппликацию – 3-4-слойный бинтик, смоченный в масле. Надо пережить 1-2-минутное жжение в глазу. Через полчаса промокнуть марлевыми тампонами.
- Можно сделать в домашних условиях и **мазь, заживляющую геморроидальные трещины.** Взять 100 г уже готового облепихового масла и подогреть его до температуры 60 градусов. Добавить половину спичечного коробка натурального пчелиного воска. Состав охладить в лотке, чтобы слой мази был толщиной примерно с мизинец. Затем нарезать на кусочки примерно с половину мизинца и вводить в задний проход. Держать мазь в холодильнике.

ОТ БОЛИ И ШУМА В УШАХ

При шуме, стучании, пульсации в ушах хорошо рассасывать облепиховое масло на протяжении 10 минут утром и вечером на голодный желудок. Затем выплевывать массу и принимать масло по 1 ч. л. внутрь. На ночь прикладывать к ушам «бараночки» из теста, сделанного из ржаной или овсяной муки.

- *Замешать тесто вкрутую на водочной настойке из коры облепихи: 200 г сырья на 0,5 л водки, настоять 21 день, процедить и слить в хорошо закупоренную бутылку. Слепить колобок из этого теста, вытянуть его, сделать баранку и обложить ею все ухо снаружи на целую ночь.*
- *А в ушную раковину заложить марлевый тампон, смоченный таким раствором: по 1 ч. л. облепихового масла и водочной настойки коры. Тампон сделать таким образом, чтобы ниточки торчали из уха (следить, чтобы они не попадали внутрь). Он должен быть чистеньким.*

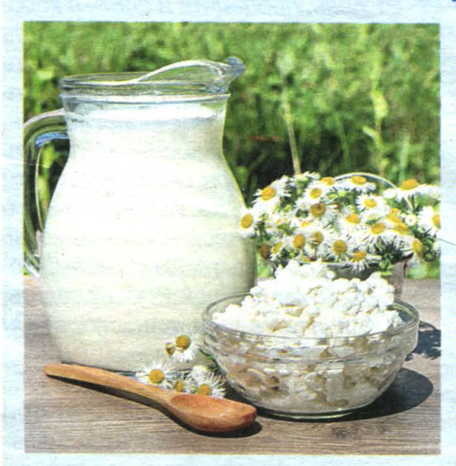
Такое лечение помогает и при упорном хроническом отите (воспалении среднего уха), головокружениях, стянутости и болезненности в области затылка. Также оно эффективно при начинающейся болезни Меньера, когда жидкость скапливается во внутреннем ухе. Курс – 90 дней.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Для избавления от стоматита и других воспалений в полости рта 1 дес. л. облепихового масла рассасывают на протяжении 5-10 минут. Затем не глотают, выплевывают и полощут рот.
- При кровавом поносе помогает настой из коры или листьев облепихи: 1 ст. л. сырья на стакан кипятка. Настаивают снадобье 8-12 часов, принимают по 1 ст. л. 4-5 раз в день. С этим же настоем делают микроклизмы при трещинах заднего прохода.
- От гнездовой алопеции (плешивости) употребляют внутрь настой из листьев облепихи: 4 ст. л. на 0,5 л кипятка. Им же ополаскивают волосы. Пораженные участки кожи головы смазывают облепиховым маслом.
- Ванны с листьями облепихи стимулируют обмен веществ и действуют как общеукрепляющее средство. Состав сбора: 500 г облепиховых листьев, по 200 г хвоща полевого и веточек калины. Смесь заливают 10 л холодной воды, доводят до кипения и настаивают ночь. Процеживают и вливают в ванну. Температура воды – 36-39 градусов. Принимают такую ванну 20 минут 1-2 раза в неделю.

ЦЕЛЕБНЫЙ ПОДАРОК ОТ ЛЮБИМЫХ КОЗОЧЕК

Помню, как отец рассказывал, что выжил только благодаря козьему молоку. В детстве он заболел тяжелой пневмонией, антибиотиков тогда, до войны, еще не было. Выхаживала его бабушка, каждый день отпаивая парным молочком, которое давала ее козочка.



Папу удалось вытащить практически с того света. С тех пор в нашей семье с большим уважением относятся к этому продукту. У меня всегда была мечта завести дерезу, но сбылась она только два года назад, когда мы с мужем вышли на пенсию и купили дом в деревне. Взяли сразу трех коз. Козы дойные, и от них я получаю по 3-4 л вкуснейшего молока. Это молочко намного богаче по целебным веществам, чем коровье, тем более магазинное. В нем много витаминов, минералов, особенно кальция, так нужного для здоровья костей и зубов.

Читала, что в козьем молоке есть особая сеалиновая кислота, которая повышает иммунитет. Это молочко обладает даже бактерицидными свойствами, потому киснет оно намного медленнее, чем коровье. Еще одно достоинство козьего молока – оно не дает слизи, поэтому его можно пить при насморке и кашле. Да и аллергии от него почти никогда не бывает.

Когда в гости приезжают внуки, каждый день выпивают по стакану свежайшего молока. И еще я из него делаю творог и даже сгущенку.

Для творога молоко нужно сначала сквасить, для чего его ставлю в теплое место у печки на два дня. Получившуюся простоквашу варю на водяной бане, после чего откидываю на дуршлаг, выстланный марлей, и даю стечь сыворотке. Ее не выливаю – умываю лицо. А сгущенку делаю так: в 1 л молока всыпаю 2 стакана сахара и на кончике ножа соды – чтобы молоко не свернулось. Варю на медленном огне, пока не загустеет и не приобретет золотистый цвет. Потом разливаю по стерилизованным банкам и закатываю.

Хочу научиться делать еще и сыр, но не могу найти рецептов. Может, кто-то знает секрет и готов поделиться? Пишите в газету – сейчас многие заводят коз, всем будет интересно.

Михалюк Ирина Матвеевна, Ленинградская обл., Лужский р-н

ДЫНЯ – ИСТОЧНИК ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

У каждого свои способы справиться с плохим настроением и упадком сил. Для меня же самое лучшее средство – обыкновенная дыня!

Дело в том, что в ее мякоти есть вещества, которые помогают вырабатывать серотонин. Его еще называют гормоном счастья. Мне достаточно съесть несколько ароматных сочных ломтиков, чтобы сразу почувствовать прилив энергии и умиротворенность.

Я иногда устраиваю себе дынные разгрузочные дни. С утра до вечера ем только сочную мякоть и пью дынный сок, только в обед позволяю себе немного отварной курицы – белки организму нужны.

Дыня вообще очень полезна. Как и ее близкий родственник – арбуз, она хорошо чистит почки, обладает мочегонным действием. Тем, у кого есть анемия, она поможет повысить уровень гемоглобина в крови, придаст тонус.

В ее мякоти много кремния, а он нужен для здоровья волос, хорошей работы головного мозга.

Даже семечки дыни я не выкидываю, промываю и сушу: они вкусные и полезны для печени и кишечника.

Сейчас в супермаркетах дыню можно купить круглый год, но я вне сезона ее не беру. Импортные дыни собирают незрелыми, они невкусные, да и пользы в них мало. Покупаю только наши южные плоды или привезенные из солнечного Узбекистана.

Но и зимой я готовлю дынные десерты и пью свежий сок. Как? Да просто я замораживаю осенью кусочки дыни в морозилке.

Срезаю мякоть с кожуры, убираю семечки и режу дыню на кубики. Выкладываю на поднос одним слоем – и в морозилку. Через 6 часов вытаскиваю, раскладываю по пакетикам.

И когда зимой или весной хочется зарядиться вкусом лета, достаю пакетик, размораживаю и с удовольствием съедаю ароматную спелую дыню.

Махалина Виктория, г. Санкт-Петербург

ВЫПЕЧКА БЕЗ ГЛЮТЕНА

Несколько лет назад у меня стали часто проявляться серьезные расстройства желудка и кишечника в сочетании с головными болями.

Прошла несколько обследований, вела пищевой дневник, куда записывала все, что ем, и реакцию на съеденное со стороны пищеварительной системы.

Диагноз смогли поставить только через несколько месяцев – целиакия, то есть непереносимость глютена. Этот белок присутствует в пшенице, овсянке, ячмене и ржи. Трудно



представить мое состояние – хлеб и выпечку, а тем более каши я любила всегда. Вообще, это заболевание считается наследственным и чаще проявляется уже в детстве. Но у меня по какой-то причине оно обнаружилось уже в зрелом возрасте. И как оказалось, эта болезнь не такая уж редкая.

Пришлось полностью пересматривать свое питание. Естественно, основной упор делаю на овощи, фрукты – в них глютена нет в принципе. С хлебом пришлось полностью расстаться, так же как и с любимыми манкой, пшенкой и овсянкой по утрам. Особенно тяжело первое время давалось отсутствие в рационе выпечки – печенья, пирожков и тортиков.

Но не все так грустно. Можно делать разные вкусности и без обычной муки. Дело в том, что глютена нет в рисе, кукурузе и гречке. Раньше муку из них достать было сложно, поэтому делала ее самостоятельно, перемалывая крупу в кофемолке. Сейчас безглютеновая мука продается и в магазинах.

Недостаток рисовой или гречневой муки в том, что в них нет клейковины, которая придает хорошую консистенцию выпечке из пшеницы. Поэтому приходится идти на хитрости, добавляя в тесто крахмал, соду и взбитые белки яиц. Вот пример теста, которое я делаю для открытых пирогов с фруктами и ягодами.

Понадобится стакан кукурузной или рисовой муки, 3 ст. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. соды, 80 г сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 2 яйца. Яйца взбиваю с сахаром, добавляю размягченное масло, продолжая взбивать. Всыпаю муку и крахмал, добавляю разрыхлитель и хорошо вымешиваю. Раскатываю тесто и выкладываю на него начинку. Выпекаю в горячей духовке примерно полчаса.

Если сделать тонкие коржи, то можно приготовить и тортик, промазав их медом или взбитыми сливками. Так что без любимой выпечки я не осталась, хотя, конечно, по пшеничному хлебу иногда скучаю. Но диету теперь придется соблюдать всю жизнь.

Харунжина Елена Владимировна, г. Красноярск

ЕСЛИ КРОВЬ ПЛОХО СВЕРТЫВАЕТСЯ

У многих людей повышенная вязкость крови, или как говорят в народе, кровь слишком густая. Это опасно тем, что выше риск образования тромбов.

Для меня же проблема заключается в другом: моя кровь слишком жидкая, с плохой свертываемостью. Друзья говорят, что это хорошо – меньше риск инсульта или тромбофлебита. Только радости мало – немного порежешься или даже укол сделаешь, и потом не можешь долго остановить кровотечение.

Врачи особых средств не прописывают, говорят, что тут лечить нечего, нужно просто соблюдать осторожность.

Но один доктор все же дал совет, который помогает. Он сказал, что нужно взять диету при повышенной вязкости крови и перевернуть ее наоборот. То есть то, что там запрещено – есть, а то, что рекомендуется – исключить.

Что я и сделала. Вот каким принципам я следую – может быть, кому-то пригодится.

- Загущают кровь **копчености и сладости**, но они для здоровья вредны. А вот домашние **соленья** очень даже хороши – огурчики, помидоры, квашеная капуста, грибочки.
- Из круп повышает свертываемость крови **гречка**, а из овощей – **картофель**. Это мои основные гарниры, но стараюсь не переедать, чтобы не набрать вес.
- Из фруктов очень хороши **бананы**. Они доступны по цене и продаются круглый год. Каждый день съедаю хотя бы по одному банану – это и для сердца полезно, ведь в них много калия.
- Пью **сок и компот из черноплодной рябины.** Эта ягода тоже сгущает кровь.

А вот то, что нужно ограничить: **малина, гранаты, свекла, лимоны, чеснок, имбирь, а также оливковое масло**. Эти продукты хороши тем, у кого есть склонность к тромбозу. Мне же они, наоборот, вредят.

Давыдова М.П., г. Саратов



НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

ВОЗВРАЩАЕМ СИЛЫ

Раньше после тяжелого рабочего дня я чувствствовал себя, как выжатый лимон. Мысли были только об одном – добраться до дома и лечь на диванчик, отдохнуть. Но все изменилось с тех пор, как в конце рабочего дня я стал делать одно упражнение, позаимствованное из йоги. Оно хорошо поднимает тонус и позволяет вернуть работоспособность.

- *Нужно встать прямо, сделать глубокий вдох и задержать дыхание.*
- *После этого вытянуть руки вперед и расслабить их мышцы, затрачивая ровно столько сил, сколько нужно, чтобы просто держать их в вытянутом положении.*
- *Медленно выдохнуть и так же медленно развести руки в стороны. Все это время постепенно усиливать напряжение в мышцах так, что к концу движения кулаки крепко сжаты. В руках может даже чувствоваться дрожь.*
- *На вдохе продолжать держать мускулы напряженными, медленно раскрывая кисти.*
- *Резко выдохнув воздух через рот, быстро сжать кулаки. Повторить 7-8 раз раскрытие и резкое сжатие кисти с напряжением.*

Первое время мне приходилось много внимания уделять дыханию, запоминанию последовательности действий. Но освоив упражнение, я стал легко определять оптимальную быстроту сжимания кулаков и силу напряжения мышц, при которой наилучшим образом снимается усталость.

Ванин О.И., г. Дубовка

РАЗРАБАТЫВАЕМ СУСТАВЫ РУК

Когда я просматриваю журналы, то обращаю внимание на то, что порой для укрепления здоровья предлагают огромные комплексы упражнений. Наверное, тот, кто способен каждый день выполнять по 20 или 30 упражнений, человек волевой и не ленивый.

Я же не такой. И поэтому мой выбор был сделан в пользу того комплекса, который включал в себя всего несколько телодвижений. Они простые, но эффективные. Их цель – разработать сразу несколько суставов. Это и локтевые, и лучезапястные, и мелкие суставы пальцев, причем на обеих руках одновременно. Тренируйтесь на здоровье!

- *Сцепите пальцы в замок и выпрямите руки перед собой. Теперь разверните ладони от себя и выпрямите локти.*
- *Вернитесь в исходное положение и выверните руки в другую сторону. Если в предыдущий раз вы сделали это через низ, теперь проверните руки через верх. Это дольно сложно, поэтому чуть-чуть ослабьте соединение пальцев. Проделайте оба варианта 5-7 раз.*
- *Потом поменяйте захват пальцев в замке. Если изначально сверху был большой палец правой руки, теперь будет палец левой. И повторите все еще несколько раз.*

Лапик Игорь, г. Бобров

ЕСЛИ МЕРЗНУТ НОГИ

Стала замечать, что у меня часто мерзнут и немеют ноги. Обратилась за советом к врачу. Он ответил, что причина в сидячей работе и плохом кровообращении ног. По его рекомендации я стала 2 раза в день делать перерывы по несколько минут, чтобы снять туфли и сделать зарядку для стоп. Кстати, она будет полезна и тем, кто носит каблуки или страдает от плоскостопия. Есть лишь одно небольшое неудобство: если вы находитесь на работе, то надо для занятий найти уединенное место. А это порой не так-то просто! Мне в этом плане повезло – у меня есть возможность устроить физразминку в течение рабочего дня.

- *Подошвой левой ноги растираю пальцы, подъем и нижнюю часть голени правой ноги. Когда чувствую, что правая стопа разогрелись, повторяю с другой ноги.*
- *Сидя на стуле, приподнимаю ноги от пола. Вытягиваю носки от себя и поджимаю пальцы ног, затем тяну стопу и пальцы на себя. Так повторяю по 15-20 раз.*
- *Оставив на полу только носки, делаю пятками круговые движения по часовой стрелке (10 кругов), потом – против (также 10).*
- *Сидя на стуле, опираюсь о пол стопами. Затем приподнимаю пятки и с силой ударяю ими о пол.*
- *Встаю, приподнимаюсь на носки и резко опускаюсь на пятки.*

Четвертое и пятое упражнения можно повторять 10-15 раз.

Долошалова З.И., г. Старая Русса

ЖКТ НУЖДАЕТСЯ В ЗАБОТЕ

Одно время мой ЖКТ (желудочно-кишечный тракт) стал работать кое-как. Нет, никаких особых проблем с желудком и кишечником не было. Просто иногда происходили сбои. Но я достаточно быстро восстановила здоровье с помощью диеты и лечебной гимнастики. Посоветую ее и вам. Если у вас нерегулярно работает кишечник, вам пойдут на пользу движения, влияющие на внутрибрюшное давление, укрепляющие мышцы живота и тазового дна.

- *Максимально втяните живот и постепенно отпускайте его, медленно считая до 10. Повторите 5-7 раз.*
- *Из положения сидя с помощью рук подтяните одно колено к груди, чтобы бедро было плотно прижато к животу. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем медленно опустите ногу. Повторите другой ногой, а затем подтяните к груди оба колена одновременно. Сделайте всю последовательность из трех упражнений 8 раз.*
- *Несколько раз в день выполняйте толчки животом. Вдохните воздух, одновременно втягивая живот. Затем резко выбросьте живот вперед с выдохом. Повторите 10 раз. Вы можете делать это почти в любом положении: лежа и сидя, но все-таки больше пользы будет при выполнении стоя.*

Помните о том, что важно повысить и общую двигательную активность. Ходите по улице в быстром темпе и занимайтесь активным отдыхом. Это не только улучшит вашу физическую форму, но и благоприятно скажется на обмене веществ и пищеварении.

Емельяненко Е., г. Иркутск



На вопросы читателей о наиболее распространенных легочных заболеваниях, причинах их возникновения и методах лечения отвечает кандидат медицинских наук, врач-пульмонолог высшей категории Ирина Геннадьевна РЫЖОВА.



Легкое дыхание

Дыхательная система человека, как удивительный природный насос, с первого до последнего нашего вздоха без устали качает воздух, снабжая кровь, а через нее – каждую клеточку тела живительным кислородом и удаляя углекислый газ. Легкое дыхание дарит нам ощущение радости, покоя и счастья. Но стоит какому-то участку дыхательной системы, особенно легким, заболеть, как эта легкость бесследно исчезает, сменяясь удушьем, кашлем и страхом смерти. Чем же болеют легкие и что в таких случаях делать?

- **Можно ли вылечить хроническую обструктивную болезнь легких? От чего это зависит? Как лечат ХОБЛ?**

Роман Дмитриевич Л., г. Смоленск

Конечно, если пациенты обращаются к пульмонологу на ранних стадиях ХОБЛ, то патологический процесс можно прервать, предупреждая его дальнейшее развитие. Существует так называемая нулевая стадия болезни, когда специфических проявлений еще нет, но человек уже давно курит. Первая стадия ХОБЛ проявляется только кашлем. И если при обращении к врачу у пациента диагностируют нулевую или первую стадию ХОБЛ, то болезнь можно остановить. В таких случаях определяется «индекс курящего человека» (ИК). Если он превышает 12-15 единиц, то у этого человека может развиться ХОБЛ. Поэтому прежде всего мы предлагаем пациенту бросить курить – в этом случае восстановление еще возможно. Если же он курить не перестает, лечение все равно будет назначено, и на какое-то время состояние может улучшиться. Но мало кто из пациентов готов постоянно принимать терапию, и заболевание прогрессирует. Когда появляется одышка, особенно при незначительной физической нагрузке, – это уже более тяжелая стадия. На 3-4-й стадии помочь человеку уже можно только лекарственными средствами или же в сочетании с применением кислородотерапии. Пациента просто подключают к аппарату, и он дышит смесью воздуха и кислорода, порой ежедневно по нескольку часов. Ученые постоянно разрабатывают все новые препараты, чтобы хотя бы приостановить развитие заболевания. Но вылечить 3-4-ю стадию ХОБЛ сегодня невозможно. Умирают больные хронической обструктивной болезнью легких в среднем лет на 5-7 раньше тех, кто ею не болеет. В пульмонологии это заболевание – на втором месте по распространенности (после респираторных), опережая даже бронхиальную астму.

- **Среди моих знакомых есть астматики, они всегда носят с собой аэрозольные лекарства, но приступы у них повторяются снова и снова. Неужели бронхиальная астма действительно неизлечима?**

Соллер И.Б., г. Санкт-Петербург

Бронхиальной астмой страдает множество людей, и не только в России – это всемирная проблема. Конечно, большую роль играет климат – в наших краях он не очень хороший. Да, экологическая обстановка плохая, но, скажем, в Финляндии заболеваемость не меньше, так что дело не в экологии. Определенный вклад вносит общая аллергизация населения, существуют и наследственные факторы. Долгие годы это заболевание считалось неизлечимым. Однако в последние 15-20 лет бронхиальной астмой очень активно занимаются медики как в России, так и в странах Европы и США, и определенные успехи достигнуты. Сегодня пациентам с этой патологией можно помочь. Доказано, что при длительной и систематической терапии дыхательные пути восстанавливаются. Поэтому очень горько видеть больных, которые всего лишь снимают приступы астмы, отказываясь от систематического лечения. Приступы будут повторяться, усиливаться и могут приводить к хронической обструктивной болезни легких с очень тяжелыми последствиями. Кроме скептиков, считающих астму неизлечимой, есть и другая категория пациентов, которые уповают на нетрадиционные методы лечения. Но эти методы не должны становиться основными, они могут лишь дополнять традиционное медицинское лечение. Таковы, в частности, различные дыхательные гимнастики – по Бутейко, по Стрельниковой и др. Многие больные бронхиальной астмой с их помощью улучшали свое состояние.

- **Отцу поставили диагноз хроническая обструктивная болезнь легких. Раньше я о такой болезни не слышала. Отчего она возникает? Что происходит с человеком при этом заболевании?**

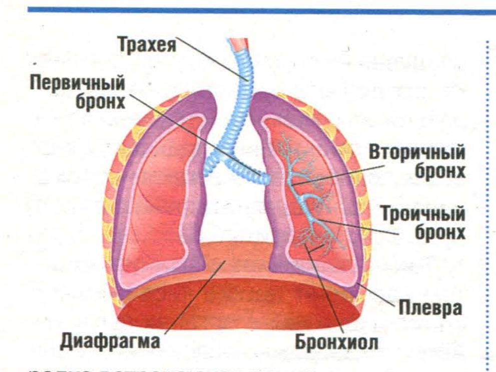
Фоменко Инна, г. Москва

Хроническая обструктивная болезнь легких (сокращенно – ХОБЛ) была известна и раньше, только называли ее хроническим обструктивным бронхитом. Однако лет 15 назад мировое медицинское сообщество пересмотрело взгляды на это заболевание, определило проблему и выработало пути ее решения. Это заболевание дыхательных путей, основным фактором развития которого является курение. Правда, из-

ИНДЕКС КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА (ИК)

Расчет ИК осуществляется по формуле: количество выкуриваемых в день сигарет умножить на стаж курения (число лет, в течение которых человек курит) и разделить на 20 (количество сигарет в пачке). Например, если вы курите в течение 10 лет по 20 сигарет в день (по 1 пачке), то ваш ИК=20x10/20=10. Если ИК больше 10-12, это достоверный фактор риска развития хронической обструктивной болезни легких и ряда других заболеваний.





редка встречаются пациенты, которые курили когда-то или не курили вообще. Отчасти влияют производственные факторы (например, пыль). У некоторых людей ХОБЛ оказывается наследственно-обусловленным заболеванием. Но все-таки в 90% случаев хроническая обструктивная болезнь легких связана с курением. Кстати, это одна из причин, по которой сейчас в развитых странах активно взялись за борьбу с курением: ведь ХОБЛ приводит к инвалидизации и ранней смерти. Первым признаком заболевания хронической обструктивной болезнью легких является кашель. Раньше его называли «кашлем курильщика» и не уделяли ему достаточно внимания. А сейчас кашель (все равно, с отхождением или без отхождения мокроты) – это уже серьезный признак. А когда присоединяется одышка, сначала при физической нагрузке, хотя бы тяжелой, но потом прогрессирует и возникает даже в покое – это уже более тяжелая стадия ХОБЛ. К сожалению, чаще всего пациенты как раз и обращаются к врачу, когда появляется одышка. Постепенно развивается эмфизема легких, то есть альвеолы легких растягиваются, перегородки между ними разрушаются, и в легких появляются зоны, которые не выполняют свою дыхательную функцию. Затрудняется выдох, артериальная кровь меньше насыщается кислородом и пр. Постепенно это приводит к выраженной одышке и, в дальнейшем, к действительно тяжелым последствиям.

- **Правда ли, что сейчас стало очень много больных с открытой формой туберкулеза, так что даже по улицам ходить и в транспорте ездить опасно? Есть какие-то народные методы лечения туберкулеза?**

Жукова М.Н., г. Кингисепп

К сожалению, туберкулезных больных на улицах наших городов и в транспорте действительно очень много. Эта проблема тянется из 1990-х годов, когда прекратила свое существование система противотуберкулезных мероприятий, организованная в СССР. Но сейчас эта система постепенно восстанавливается. Вводится ежегодное рентгенологическое обследование. Всех пациентов, длительно кашляющих, с какими-то воспалительными заболеваниями типа пневмонии, обязательно проверяют на наличие микобактерии туберкулеза. Но, конечно, масштабы заболеваемости сегодня очень велики. Дело в том, что все микробы, в том числе микобактерия туберкулеза, приспосабливаются, становятся нечувствительными к тем или иным лекарственным препаратам. В таких случаях ищут комбинацию антибиотиков, проводят интенсивную терапию. Что касается народных методов типа барсучьего жира, то я, как врач, считаю эти методы неэффективными. Но если какой-то метод нравится человеку и не вредит, то пусть применяет. Отдельный вопрос – перемена климата. В южных странах туберкулеза мало, потому что микобактерии там некомфортно, она в жарком климате не живет. Но если человек болен, все равно нужно сначала пролечить его, а потом уже менять климат.

- **У меня знакомая умерла от пневмонии. Неужели это заболевание, которым в детстве переболел почти каждый, может быть настолько опасным, или женщину просто неправильно лечили?**

Рыжкова Лидия, г. Краматорск

Воспаление легких, или пневмония – это острое заболевание, которое, к сожалению, несмотря на огромный арсенал антибактериальных средств, действительно порой приводит к летальному исходу. Самое главное при заболевании пневмонией – не заниматься самолечением, это опасно! Как можно раньше обращайтесь к врачу. Иногда пневмония протекает с минимальными симптомами, но они все равно есть. Даже на небольшой очажок воспаления в легких реагирует весь организм. Как правило, это повышенная температура. Она бывает субфебрильной (чуть выше 37°), но чаще все-таки возникают всплески высокой температуры. Появляются и респираторные симптомы (кашель или покашливание), боль в грудной клетке при вдохе (она не всегда указывает на пневмонию, но иногда сопровождает ее, если затронута плевра). Если у вас 3-4 дня держится высокая температура, не ждите, что она пройдет сама собой или с помощью жаропонижающих средств. С осложненной пневмонией справиться куда труднее. Пневмония может возникать после вирусной инфекции, когда организм ослаблен и на этом фоне начинается бактериальное воспаление. Причиной бывают и выраженное переохлаждение, и сильный стресс, который переживает организм. Иногда пневмония является осложнением хронической обструктивной болезни легких. Лечение при острой пневмонии осуществляется, главным образом, лекарственными препаратами – прежде всего антибактериальными. Сейчас подключают небулайзерную терапию. Небулайзер – это ингалятор, позволяющий больному вдыхать препарат глубоко в бронхи. Лечебный эффект от этого очень хороший. Через 10-14 дней (но не в начале заболевания) назначаются общеукрепляющие методы: массаж, галотерапия (соляная пещера), ароматерапия, физиотерапия. Для восстановления иммунной системы очень рекомендуется санаторий.

ПОМОЖЕМ СВОИМ ЛЕГКИМ

- Профилактика легочных заболеваний – это здоровый, активный образ жизни, включающий в себя обязательные занятия посильной физкультурой.
- Человек, который закаливается, перестает болеть простудными заболеваниями. Подойдет любой способ закаливания, доставляющий человеку радость, положительные эмоции, лишь бы он не вредил здоровью. Желающим заниматься экстремальными видами закаливания (моржевание и т.п.) обязательно надо посоветоваться с врачом.
- Важнейший принцип профилактики легочных патологий – не курить, особенно если есть наследственные факторы (кто-то в семье страдает легочной патологией).
- В последние годы распространилась мода на курение кальяна. Воздействие кальяна значительно пагубнее, чем обычное курение табака: за один сеанс человек выкуривает количество никотина, эквивалентное пачке сигарет.



МЕДЬ ПРОТИВ АРТРИТА

Осень – красивая пора, но, к сожалению, с переменчивой погодой. А это всегда становится причиной обострения хронических заболеваний. Особенно суставных, а у меня ревматоидный артрит.

Колебания атмосферного давления тут же сказываются на наших сосудах. От этого напрямую зависит кровоснабжение тканей. Вот и суставы начинают ныть.

Однажды я прочитал, что где-то в Австралии ученые провели интересный эксперимент и получили обнадеживающие данные. Выяснилось, что люди с больными суставами, периодически надевающие медные браслеты, испытывают меньше боли. Купил и я себе парочку браслетов. Ношу их, когда предчувствую приступ. Действительно стало намного легче переносить опасный период. Но это только в качестве дополнения к основной терапии.

Варламов Валерий Константинович, г. Челябинск

КАК ТРЕНИРОВАТЬ ГЛАЗА

Однажды сын сделал мне замечание, когда я разгадывала кроссворд. Он сказал, что я неправильно сижу и порчу себе зрение, наклоняясь слишком близко к столу, на котором лежит журнал.

И действительно, у меня была прогрессирующая близорукость, вот только я не думала о ее причинах. Как и сказал сын, я выпрямилась, а журнал с кроссвордом положила чуть дальше от себя – на то расстояние, при котором легко разбирала шрифт.

А когда сажусь за книгу, чтобы почитать пару часов, то использую такой метод. Сначала располагаю текст просто на удобном расстоянии, на котором вижу его лучше всего. Когда переворачиваю страницу, отодвигаю книжку примерно на сантиметр. При этом сама не наклоняюсь вперед. Глаза не замечают такой небольшой разницы в расстоянии и продолжают легко разбирать буквы. При следующем перелистывании опять чуть-чуть отодвигаю книгу. И так несколько раз, до тех пор, пока не почувствую, что глазам уже приходится напрягаться. Тогда возвращаюсь на сантиметр обратно, чтобы опять было комфортно читать.

При таком способе чтения зрительный аппарат постепенно привыкает к увеличению удобного расстояния, и близорукость перестает прогрессировать.

Еринкина Ксения, г. Чита

ДЕСНАМ НУЖЕН МАССАЖ

С некоторых пор начала понимать, как важно избавляться от зубного налета и камней. Ведь они приводят к болезням десен, которые не только кровоточат, но и болят. Иногда даже невозможно жевать. Поэтому надо правильно чистить зубы и снимать камни. Придется два раза в год как минимум ходить на осмотр к стоматологу. И обязательно укреплять десны. Для этого существует масса способов. Не на последнем месте различные отвары трав для полоскания. Но что бы вы ни делали для оздоровления десен, обязательно научитесь их массировать.

Я купила в аптеке кокосовое масло. Ежедневно перед сном, после того как почищу зубы, смазываю им большой и указательный пальцы. Затем ритмично массирую десны, зажимая их пальцами.

Кровоснабжение в них усиливается, и воспаление проходит. Десны становятся крепкими.

Дергач Тамара Николаевна, г. Николаев

ЭТО ВАЖНО ПРИ АСТМЕ

Давно страдаю от астмы. И вот научился справляться с удушьем, как только начинаю его предчувствовать.

Ведь что происходит во время приступа? Мы волнуемся, инстинктивно сжимаемся. Это еще больше затрудняет дыхание, и становится только хуже. Надо, наоборот, расслабить легкие, бронхи. Попробуйте сделать так.

Лечь на пол и положить на живот книгу. Медленно и глубоко вдохнуть, раздувая не грудную клетку, а живот. Книга должна подняться. Надо стараться как можно сильнее втянуть воздух, чтобы книга поднялась еще выше. Задержаться в таком положении на 5 секунд, затем плавно выдохнуть. Все повторить 5 раз.

Так называемое дыхание животом насыщает легкие кислородом и снимает спазмы в органах дыхания. Астматикам важно освоить его. Если потренироваться, можно вообще избавиться от приступов.

Багров Валерий Сергеевич, г. Невинномысск

ЛОВУШКА ДЛЯ СНА

Раньше частенько страдала от бессонницы. Нередко засыпала только под утро, да и то с таблетками.

Как оказалось, гораздо эффективнее таблеток и практически без побочного действия усыпляет ароматическое масло лаванды. Купила в аптеке небольшой пузырек и теперь перед сном наношу масло по капельке на виски, лоб. Запах лаванды очень быстро помогает погрузиться в безмятежный, глубокий сон. Советую также практиковать такой метод, если вы в течение дня сильно нервничали, раздражались. Лаванда заметно нормализует работу нервной системы.

Лаврухина Вера Дмитриевна, г. Пятигорск

БЕРЕГИТЕ ШЕЮ

При работе за столом, компьютером, то есть малоподвижном образе жизни, рано или поздно начинает болеть шея. А затем и голова, и плечи… Развивается остеохондроз.

Чтобы такого не случилось раньше времени, я придумала, что надо делать. Заметила, что суставы очень любят тепло. Они как будто вытягиваются и перестают болеть. Теперь перед сном вместо подушки кладу под шею свернутое валиком махровое полотенце, а на него – электрогрелку. Тепло разливается по телу, умиротворяет, расслабляет. Едва успеваю выключить грелку, потому что почти сразу засыпаю. А утром просыпаюсь отдохнувшая, со здоровой шеей.

Масленникова Ирина, г. Москва



ПОМОЖЕТ ПСИХОЛОГ

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог Ирина Капанадзе. Ждем ваших писем.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КУРЕНИЯ

- **Год назад я бросил курить, но до сих пор иногда испытываю сильную тягу. Особенно после стрессов. Жена говорит, что у меня осталась психологическая зависимость. Можете объяснить, что это значит?**

Ткаченко Владимир, г. Ставрополь

Психологическая зависимость от курения – это именно та причина, по которой многие люди боятся самой мысли о том, чтобы бросить курить. Всем известно, что мук отвыкания нет, никакой боли не будет, но как велик страх! А когда все-таки бросают, то физическая зависимость от никотина исчезает, как правило, на третьи сутки после отказа, а остается только психологическая. Именно она и напоминает о злополучной сигарете в те моменты, когда бывший курильщик непременно занял бы сигаретой руки. Понять разницу довольно просто, но вот что делать с оставшейся психологической зависимостью – это большой вопрос.

Необходимо последовательно выявлять и развенчивать мифы о том, что курение оказывало вам поддержку и доставляло удовольствие. Возьмите лист бумаги и записывайте все свои установки на эту тему. Например: «Курить весело, приятно. Курение успокаивает. Курение помогает расслабиться». В общем все, что приходит в голову. Или так: «Я хотел бы выкурить иногда сигаретку, потому что…» Вот эта причина и не дает вам покоя! Необходимо теперь каждую выявленную установку обязательно опровергнуть. Ведь на самом деле курение ничего вам не дает, а только забирает здоровье, уверенность в себе, энергию и деньги.

Если вы не курите уже целый год, то можете сделать колоссальные выводы. Ведь, скорее всего, вы гораздо лучше себя чувствуете, пропали одышка и кашель, вы стали более спокойным и жизнерадостным. Продолжайте этот список как минимум до 10 пунктов.

И каждый раз, как только психологическая зависимость от курения вновь даст о себе знать, не страдайте от того, что вы не можете закурить, а радуйтесь тому, что вы столько приобрели благодаря своему решению вести здоровый образ жизни.

НАЧАТЬ ТАНЦЕВАТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

- **Сейчас по телевизору показывают танцевальные телешоу, и я с таким удовольствием и даже завистью наблюдаю за участниками. Если бы можно было вернуть время назад, я бы обязательно записалась в какой-нибудь танцевальный кружок. Но мне уже 60. Подскажите, как выкинуть из головы эту навязчивую идею с танцами?**

Гамаюнова Лидия Николаевна, г. Омск

Лидия Николаевна, добрый день! А зачем вам «выкидывать из головы» эту идею? Как часто в жизни мы не разрешаем себе заниматься тем, что на самом деле нравится… А как результат – неудовлетворенность своей жизнью, стрессы и даже заболевания. Танцы – это всегда полезно. Тем более для женщины. Танцы наполняют женской жизненной энергией и силой, развивают пластику, гибкость, улучшают осанку и фигуру, и, самое главное, танцы способны творить чудеса с самооценкой и уверенностью в себе. Разрешите себе заниматься танцами, если вам так этого хочется! Нет и не может быть никаких возрастных ограничений! Необходимо понять и принять тот факт, что вам нравится танцевать, и вы хотите, и собираетесь этому учиться. Как только вы перестанете стесняться себя и своих желаний – танцы сами придут в вашу жизнь! И неважно, будет ли это замеченный вами на полке магазина видеодиск для начинающих с уроками латины или танго, или реклама открывающейся в соседнем доме школы танцев с разновозрастным набором в группу танца живота, или что-то еще, но это обязательно будет, как только вы разрешите себе. А если кто-то из близких станет убеждать вас в том, что это невозможно, – не обращайте на это внимание, ведь каждый человек индивидуален. Лучше прямо сейчас представьте себя танцующей и внимательно прислушивайтесь к ощущениям вашего тела: если они приятные, завораживающие – значит, непременно начинайте танцевать!

ПОМОГАЮТ ЛИ НАСТРОИ СЫТИНА?

- **Соседка утверждает, что с помощью настроев Сытина она восстановила зрение. Я посмотрела ее книгу – похоже на какое-то зомбирование. Не могли бы вы объяснить, что это за метод и насколько он безопасен?**

Ермакова Г.М.

Георгий Николаевич Сытин, автор настроев, является известным российским ученым. Безопасность его метода проверена Минздравом России. Так что насчет безопасности можете не сомневаться. А что касается эффективности – это зависит от индивидуальных особенностей самого пациента. Метод подразумевает ежедневное чтение определенного текста. Читать лучше вслух. Не стоит сразу брать в работу несколько настроев, остановитесь на каком-то одном и читайте его. В каждой книге есть информация о том, каким образом работать с настроями, чтобы добиться хороших результатов.

Настрои Сытина действительно помогают, если человек серьезно относится к этому методу как к лекарству с длительным курсом приема. Непросто заставить себя регулярно дважды в день по 20-25 минут читать настрои. А регулярность чтения – это обязательное условие. Георгий Николаевич в своих книгах пишет, что текст составлен таким образом, что при регулярном повторении активизируются внутренние ресурсы организма и наступает выздоровление и выраженное омоложение.

Это не «зомбирование», а скорее некая формула подобранных аффирмаций на определенную тему. Полагаю, что использование настроев Сытина, как и положительных аффирмаций в целом, не может принести никакого вреда. А вот эффективность зависит только от вас самих.



Идите дорогой любви!

День за днем бушует море
Нашей жизни непростой,
То добра волна накроет,
То беды хлебнем порой.
Трудно плыть, ведь сил немного.
Все ж не плачь, душа, молись!
Впереди любви дорога,
Позади в тревоге жизнь!
Если кому одиноко, пишите СМС.

Варвара, тел. +7-905-380-88-97

Рядом – никого

Обращаюсь к людям, уставшим от одиночества. Меня поймут те, кому не с кем поговорить, поделиться и некому пожаловаться. После развода в 1998 году осталась совсем одна. Замуж во второй раз так и не вышла, детей нет. Если кому-то так же одиноко, пишите – будем бороться с одиночеством вместе. Мне 52 года, живу в Подмосковье. Вроде бы много людей вокруг, но все куда-то бегут, торопятся. В итоге никого нет рядом. Отвечу всем.

Адрес: Татьяна, 109559, г. Москва, ул. Совхозная, д. 12, ОПС-559, д/в, п/п 8005 369677. Email: andreich5-47@mail.ru

Окружу теплом, заботой

Надеюсь на встречу с надежным спутником жизни. Окружу теплом, заботой. Давно живу одна. Мне 64 года, рост 160 см. Добрая, порядочная во всех отношениях. Люблю природу, море, рыбалку. Живу в поселке городского типа. Оптимистка, с чувством юмора, хорошо готовлю. По гороскопу Телец. Дети взрослые, живут отдельно. Очень одиноко, когда нет второй половинки. Звонить можно с 19 до 21 часа.

Адрес: Алексеевой Людмиле, 141336, Московская обл., г. Сергиев Посад, п. Реммаш, ул. Школьная, д. 6, кв. 70. Тел. 8-964-701-67-93

А вдруг – судьба!

Мне 31 год (183-85), холост, без вредных привычек. Православный, небогатый, но для жизни все есть. Живу в райцентре, в благоустроенной однокомнатной квартире. Ищу милую, домашнюю девушку от 23 до 33 лет. Вы без бурного прошлого и вредных привычек, согласны на переезд в село. Ведете здоровый образ жизни, любите природу, домашний уют и детей. Звонить лично. Только серьезные намеренья создать семью! Живу в 50 км от Липецка и Воронежа. Хочу, чтобы мои дети играли в саду, пили родниковую воду, бегали по травке, купались в реке, ели чистую и здоровую пищу.

Роман, Липецкая обл., тел. 8-920-541-89-50

Ищу доброго, порядочного

Обыкновенная русская женщина, 70 лет. Стройная, внешне приятная. Муж умер 4 года назад. Есть дочь, и это вся моя радость. Хотелось бы, чтобы рядом был добрый порядочный человек до 75 лет. В жилье не нуждаюсь.

Евдокия Васильевна, г. Воронеж, тел.: 8-960-104-89-71, (473) 226-54-92

Вместе навсегда

Надеюсь на нашу счастливую встречу с мужчиной до 65 лет. Мне 59 лет, вдова. Дети взрослые, живут отдельно. Вы не пьете, не судимы. Проживем вместе оставшуюся жизнь, ведь это так важно в нашем возрасте!

Тамара Васильевна, Ленинградская обл., тел. +7-911-971-80-79

Создадим семью

Для серьезных отношений, создания семьи желаю познакомиться с добропорядочным мужчиной 60-65 лет, не имеющим вредных привычек. Мне 63 года, вдова, работаю. Дети живут отдельно. Главное – чтобы человек был добрый, внимательный.

Валентина Ивановна, Ленинградская обл., тел. 965-086-11-67

Подарим любовь детям!

Мне 27 лет, веселая, общительная и жизнерадостная, добрая и хозяйственная. Очень люблю природу и животных. Увлекаюсь спортом. Люблю читать, осваивать иностранные языки. Без вредных привычек. Есть сын, ему 6 лет. Моя мечта – это большая дружная семья, уютный дом и в нем – детский смех. В душе очень много нерастраченной любви, нежности, теплоты. Хочется дарить ее детям, и я не представляю свою жизнь иначе. Поэтому прошу откликнуться честного, доброго, порядочного мужчину с ребенком (детьми) или согласного взять ребенка из детского дома.

Адрес: Гайворонской Алене, 355040, г. Ставрополь-40, а/я 4355

Чтобы продлить жизнь

Одинокий пенсионер 1944 года рождения (170-70), лицо среднее, обычное. Непьющий. Обращаюсь к свободным женщинам своего возраста (можно и старше), желающим создать семью. Заботясь друг о друге, мы продлим нашу жизнь. Звоните с 20 до 23 часов по московскому времени (разница – 2 часа).

Адрес: Юра, 628484, Тюменская обл., Югра, г. Когалым-4, а/я 209. Тел. 8-909-708-05-29

Искренняя, заботливая

Мне 65 лет, рост 166 см, вредных привычек нет. Добропорядочная, искренняя, заботливая. Живу с детьми. Надеюсь найти одинокого порядочного мужчину со своим жильем.

Татьяна, Хабаровский край, тел. 8-962-674-63-79

Очень люблю письма

Я собираю статьи о здоровье, лекарственных травах, исцеляющие и кулинарные рецепты. Люблю поэзию, много читаю и очень люблю получать письма. Буду рада, если вы мне напишете!

Адрес: Кац Софье, LV-1016, Латвия, г. Рига-16, а №6

Главное – человечность

Хочу познакомиться с добрым и порядочным мужчиной 40-55 лет, ростом от 175 см, не худым, не судимым. Не приемлю ложь, предательство, жадность, занудство. Мне 48 лет (165-50), выгляжу моложе, детей нет. Добрая, воспитанная, не корыстная, не зацикленная на материальном. Главное для меня – человеческие качества: совесть, сочувствие, искренность, взаимопонимание.

Адрес: Светлане, 414052, г. Астрахань-52, ул. Ботвина, д. 20, кв. 46



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Добрая, домашняя

Вдова, 48 лет, вес 74 кг, среднего роста, без вредных привычек, добрая. Люблю создавать домашний уют, готовить. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с добрым мужчиной без вредных привычек, жилищных и материальных проблем, не судимым, трудолюбивым, желательно вдовцом. Согласна на переезд.

Адрес: Ремигайло Любови Александровне, 164270, Архангельская обл., Плесецкий р-н, п. Оксовский, ул. Индустриальная, д. 22, кв. 2. Тел. 8-960-006-19-30

По зову сердца

Мне 47 лет (182-72), инвалид 3-й группы (общее заболевание). Разведен 18 лет назад. Уравновешенный, спокойный. Вредных привычек нет, не судим. Образование среднее специальное. После развода живу с мамой, она инвалид 2-й группы. Помогаю ей по хозяйству. Но все равно мучает одиночество. Сердце подсказывает, что надо заводить семью. Поэтому хочу познакомиться с доброй, порядочной, самостоятельной, верной и домашней женщиной, для которой семья дороже всего, которая хочет любить и быть любимой. Вы без вредных привычек, с мягким характером, рост 162-167 см, средней полноты, не из села, не многодетная мать и без жилищных проблем. Возраст – от 38 до 45 лет. Самое главное – душевная, простая, не ревнивая женщина. Сам я человек простой, открытый, честный и небогатый. Согласен на переезд, но желательно в пределах Липецка и области.

Адрес: Пономареву Игорю Анатольевичу, 399870, Липецкая обл., п. Лев Толстой, ул. Пионерская, 64. Тел. (дом.) 8-47464-2-28-52

Любви еще не было

Одинокая женщина, 49 лет (172-85). Устала от одиночества и хочу познакомиться с мужчиной 50-60 лет, хозяйственным, честным и добрым, чтобы вместе было веселее жить и трудиться. А зимними вечерами, сидя на кухне, поговорить и выпить чашечку чая. Есть дочь, ей 19 лет. Живу в шахтерском городке. Хотелось бы прожить остаток жизни у моря или реки. Так хочется пройтись под руку с любимым человеком! Ведь люди и в 50 лет, бывает, встречаются, находят любовь. У меня ее в жизни не было. Очень надеюсь на любимую газету.

Адрес: Каковкиной Татьяне Георгиевне, 618353, Пермский край, г. Кизел, ул. Пролетарская, д. 42, кв. 121

Как долго я тебя ищу!

Отзовись, моя затерявшаяся половинка, я так долго тебя ищу! Если тебе одиноко и грустно без доброго, надежного друга, обязательно мне позвони, напиши. На доброту, отзывчивость, внимание отвечу взаимностью. Мне 47 лет, разведен, без вредных привычек и судимостей. Хочу познакомиться со скромной порядочной женщиной. Возраст – в пределах разумного, 38-50 лет. Сейчас живу в квартире вдвоем с мамой, ей 73 года. Веду здоровый образ жизни, люблю природу, музыку, животных. Не приемлю ложь, грубость, предательство. Хочу создать крепкую семью с хорошей, домашней женщиной.

Адрес: Марченко Сергею Николаевичу, 612990, Кировская обл., г. Сосновка, ул. Гоголя, д. 34, кв. 4. Тел. 8-912-736-99-71

Познакомлюсь с доброй женщиной

Мне 48 лет (170-81), инвалид 2-й группы (общее заболевание), детей нет. Хотел бы познакомиться с хорошей женщиной, можно инвалидом 2-3-й группы. Непьющий, некурящий, жилье имеется.

Адрес: Евгений Леонидович, 452683, Башкортостан, г. Нефтекамск, а/я 80

Люблю выращивать цветы

Женщина приятной внешности, 48 лет (171-75), к полноте не склонна. Добрая, работящая. Есть проблема со зрением. Живу в селе, в частном доме. Так сложились обстоятельства, что надо уехать в другой город. Думаю, в Москву, Санкт-Петербург, Сочи или Краснодар. Люблю что-нибудь выращивать, особенно цветы. Не пью, не курю, спокойная. Не люблю лжи, предательства, измены. Вы некурящий, работающий, высокий, не судимый, со своим благоустроенным жильем. Внешность и возраст особого значения не имеют.

Ростовская обл., тел. 8-928-612-92-10

Угнетает одиночество

Вдова, 56 лет. Хочу встретить доброго и трудолюбивого спутника жизни без материальных и жилищных проблем, ведущего здоровый образ жизни и живущего в Краснодаре. Сама я выгляжу моложе своих лет, веду здоровый образ жизни, но одиночество очень угнетает.

Таисия, г. Краснодар, тел. 8-900-253-41-65

Стало одиноко

Вдова, 52 года, рост 155 см, полненькая. Добрая, спокойная и порядочная. По гороскопу Телец. Долго жила одна, но вместе с сыном. А теперь сын женился. Стало совсем одиноко и негде жить. Согласна на переезд к вам, мужчина от 55 до 75 лет, не судимый, спокойный. Если вредные привычки, то в меру.

Татьяна, г. Псков, тел. 8-953-235-79-16

Многое еще впереди!

Мне 55 лет (165-65), большие серо-голубые глаза. Как много пройдено дорог, как много сделано ошибок! Ну и что? Ведь многое, возможно, впереди! Выгляжу я, как говорят, молодо. Продолжаю работать. Сын взрослый, внуков нет. Самое время пожить для себя! Именно сейчас особенно хочется снова почувствовать рядом крепкое мужское плечо. Вам 45-60 лет. Достаток, здоровье не столь важны. Важно, что вы добрый, надежный, ласковый, не ленивый, не жадный, не любитель спиртного и табака. Думаю, что при взаимном желании все трудности можно преодолеть и сделать свою жизнь веселой, счастливой. Жду откликов, особенно из родного города или области.

Галина, г. Санкт-Петербург, тел. 8-911-990-20-25

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №20(286)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 19.09.2013.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 7 октября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная



Жизнь на волоске

Родственнице в 20 лет сделали операцию, удалили один яичник из-за кисты. В 23 года она вышла замуж. Долго пыталась забеременеть, потратила много времени и денег на лечение. И только в 34 года чудом родила мальчика. Младенцу 3-й месяц, и жизнь его висит на волоске. Родился недоношенным, стремительно теряет вес, несмотря на все усилия врачей. Подключено искусственное питание, время от времени подключают катетеры, разные трубки. Недавно стали колоть гормоны. Без конца – анализы, но точного диагноза нет. Высокий уровень калия, и его никак не понизить. Мама рыдает, так как ничем не может помочь своему малышу. Очень прошу откликнуться, если кто сталкивался с подобной проблемой!

Адрес: Бугряновой Наталье, 195426, г. Санкт-Петербург, Индустриальный пр., д. 15, кв. 58

Замучило рожистое воспаление

Дорогие читатели, подскажите, пожалуйста, как вылечить рожу! Мне 79 лет, замучили адские боли, страдаю больше года. Лежала в больнице 3 раза, но там лишь немного заглушили болезнь, и все возобновилось. Мне посоветовали искать знахарку. А где ее найдешь? Тем более – в городе…

Адрес: Трошичевой Евдокии Ивановне, Карелия, г. Петрозаводск, ул. Ровно, д. 7, кв. 144

Плохо после «химии»

Перенесла сложную операцию, резекцию поджелудочной железы и 9 сеансов химиотерапии. Уже 2-й год мучаюсь после «химии». Постоянная диарея и боль в кишечнике. Из-за частого жидкого стула и хрупких кровеносных сосудов началось кровотечение. Упал иммунитет, гемоглобин – 27-30. Сейчас с Божьей помощью кровотечение остановили, а вот диарею – не удается. Травы не помогают. От «химии» пострадала и печень – белок не усваивается. Отечность по всему телу. Прочитала в №13 об амаранте. Может, добрые люди выслали бы мне это растение либо его семена. Надеюсь, что амарантовое масло поможет. Прошу уточнить, каким маслом заливать прокаленные семена – рафинированным или нерафинированным. И сколько пить сока из растения? Перед едой или после? Очень надеюсь на добрых людей.

Адрес: Кернишиной Надежде Максимовне, 446205, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Коммунистическая, д. 2, кв. 119

3 года мучений

Мужу 60 лет, 3 года назад отняли желудок. Анализы нормальные, но проблем со здоровьем стало много. Через 20 минут после каждого приема пищи начинается тошнота. Боли под ложечкой и жжение. Давление стало низкое – 90 на 50, пульс 50. Если кто-то сталкивался с такой болезнью, прошу, откликнитесь и помогите нам!

Адрес: Бессонову Анатолию Сергеевичу, 398035, г. Липецк, ул. Космонавтов, д. 47-3, кв. 38

Давно хожу с катетером

Сообщите мне, пожалуйста, как лечить аденому простаты. Хожу с катетером уже полтора года. Инвалид 1-й группы, ветеран Великой Отечественной войны, репрессированный, возраст 84 года.

Адрес: Дорофееву А.П., 445027, г. Тольятти, бульвар Буденного, д. 18, кв. 13

Рассеянный склероз

Мне 40 лет. Вот уже 4 года болею рассеянным склерозом. Лежал в больнице, делали уколы, капельницы, но ничего не помогло. Левая сторона не двигается, нога волочится. Еле хожу в туалет, аппетит очень плохой. Помогите, пожалуйста, если кто сталкивался с такой болезнью. С надеждой жду ответа от добрых людей.

Адрес: Ситникову Сергею, 450073, Башкортостан, г. Уфа, ул. Набережная, д. 17-1, кв. 40

Шишки на ногах

У меня варикозные вены. Сейчас уже появились небольшие шишки. Мазала бальзамом, кремом с пиявками, но не помогло. Нужен конский каштан, но у нас в аптеке его нет. Мне 65 лет, очень хочется вылечиться. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Буславской Алевтине Васильевне, 618740, Пермский край, г. Добрянка, ул. Леонова, д. 26, кв. 15

Тромбофлебит и диабет

Очень прошу откликнуться тех, кто лечит или лечил свои ноги народными средствами. У мужа 11 лет тромбофлебит. Ноги постоянно текут, отеки голени и щиколотки не сходят. Ноги крепкие, как монолит. Сильные боли. Он молодец, терпит, не жалуется. Но я вижу, как он страдает, а помочь ничем не могу! Сосуды забиты полностью, как показал последний анализ крови. Мало двигается – ожирение. Да еще добавился диабет. Подскажите, пожалуйста, как облегчить мучения!

Адрес: Кухаренко М.А., 160029, г. Вологда, ул. Машиностроительная, д. 5, кв. 2

Дочь страдает от эпилепсии

Дочь больна эпилепсией. Надеемся на траву – вахту трехлистную, но не можем ее достать. Пожалуйста, помогите, если есть возможность!

Адрес: Челышевой Марине Александровне, 674065, Забайкальский край, Улетовский р-н, с. Торека, ул. Набережная, д. 10

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ